

Mira Kärppä, Kati Laine, Suvi Sahakari

# Oman tahdon mukainen elämä kuoleman lähestyessä

Välineitä henkisten ja hengellisten tarpeiden yksilölliseen  
tukemiseen saattohoidossa Lempäälän Ehtookodossa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyö

Opinnäytetyö

31.10.2016



<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Mira Kärppä, Kati Laine, Suvi Sahakari Oman tahdon mukainen elämä kuoleman lähestyessä – Välineitä henkisten ja hengellisten tarpeiden yksilölliseen tukemiseen Lempäälän Ehtookodossa.</p> <p>42 sivua + 6 liitettä 31.10.2016</p>
Tutkinto	Geronomi AMK
Koulutusohjelma	Vanhustyö
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaajat	Lehtori Mari Heitto Yliopettaja Tuula Mikkola
<p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Lempäälän Ehtookodon asukkaiden henkisiä ja hengellisiä tarpeita saattohoidossa ja tuottaa tuloksista tarpeita tukeva saattolaukku välineeksi Ehtookodon henkilökunnan ja omaisten käyttöön käyttöönoton asukkaiden yksilöllisen saattohoidon mahdollistamiseksi. Opinnäytetyö on osa Lempäälän Ehtookodon saattohoitotyön kehittämistyötä.</p> <p>Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin työpajatyöskentely, jotta asukkaiden osallisuutta ja kumppanuutta kehitystyössä voitiin vahvistaa sekä herkkää aihetta voitiin käsitellä yhdessä ryhmänä. Työpajaryhmät kokoontuivat kolme kertaa kevään 2016 aikana. Työpajoihin osallistui viisi Ehtookodon asukasta, heidän omaisiaan ja Ehtookodon henkilökuntaa. Keskeisimmäksi työpajatyöskentelyn välineeksi luotiin Minä-lomake, jonka avulla käsiteltiin aistien kautta itselle merkityksellisiä asioita, henkisiä ja hengellisiä tarpeita sekä saattohoitoon liittyviä toiveita. Kokosimme asukkaiden tarpeiden perusteella saattolaukun Ehtookodon henkilökunnalle. Saattolaukku sisälsi konkreettisia välineitä saattohoitotilanteeseen.</p> <p>Aineistosta nousi kaksi tärkeää tulosta: 1) Suurin osa aisteja miellyttävistä asioista nousi osallistujan omasta henkilöhistoriasta ja muistoista, ja 2) henkiset ja hengelliset tarpeet ovat kullakin yksilöllisiä myös saman uskontokunnan sisällä. Yksilöitä yhdistäviä tekijöitä oli luonnon ja läheisten ihmisten merkitys.</p> <p>Opinnäytetyön toteutuksen yhteydessä ilmeni, että saattolaukun kokoamista merkittävämmäksi asiaksi nousi henkisisistä ja hengellisistä tarpeista sekä saattohoitoon liittyvistä toiveista keskustelemisen.</p>	
Avainsanat	Saattohoito, henkinen hyvinvointi, hengellisyys, vanhustyö

Authors Title  Number of Pages Date	Mira Kärppä, Kati Laine, Suvi Sahakari Individual Life and Approaching Death - Tools for Mental and Spiritual Support in Individual Terminal care in Lempäälän Ehtookoto Nursing Home 42 pages + 6 appendices 31 October 2016
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructors	Mari Heitto, Senior Lecturer Tuula Mikkola, Principal Teacher
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to trace what kind of mental and spiritual support the residents of Lempäälän Ehtookoto nursing home require to receive individual terminal care. Based on the mental and spiritual needs of the residents we created a terminal care suitcase containing material enabling individual terminal care in Lempäälän Ehtookoto nursing home.</p> <p>We selected workshop method to collect data to enable participation of the residents and to process such sensitive topic in groups. Five residents participated in workshops together with their friends and family and nursing home staff members.</p> <p>We created an I-am -form to fill alongside with the discussion. The form was created to detect significant and important matters for an individual through five senses. In addition, the form included questions about needs in mental and spiritual support in terminal care.</p> <p>There were two significant results. First, the most significant matters for senses arose from personal history and memories of the individual. Second, the mental and spiritual needs are different for each individual even within the same denomination. Mutual interests were nature and friends and family.</p> <p>In the end, discussing approaching death and needs in mental and spiritual support was more important than creating a material suitcase for terminal care.</p>	
Keywords	Terminal care, mental well-being, religious spirituality, elderly

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoitteet	2
3	Työelämäyhteistyökumppani	3
4	Oman tahdon mukainen saattohoito	4
4.1	Kuolema ja saattohoito elämänvaiheena	4
4.2	Hoitotahto saattohoidossa	6
4.3	Hoitoneuvottelu ja hoitosuunnitelma hyvän saattohoidon mahdollistajina	7
4.4	Omahoitajan merkitys hyvän saattohoidon toteutumisessa	7
5	Hengelliset ja henkiset tarpeet saattohoidossa	8
5.1	Henkiset tarpeet	8
5.1.1	Henkisyyden ja henkisten tarpeiden määrittely	8
5.1.2	Läheisyys ja lohdutus	9
5.1.3	Toivo	9
5.1.4	Aistimaailma henkisen hyvinvoinnin tukena	11
5.1.5	Luonnon merkitys	12
5.2	Hengelliset tarpeet	13
5.2.1	Yksilöllinen ja monimuotoinen hengellisyys	13
5.2.2	Ahdistusten lievittäminen ja sielunhoito	14
5.2.3	Yksilöllisen ja ihmislähtöisen hengellisyyden toteutuminen saattohoidossa	15
6	Opinnäytetyön toteutus – Hyvä elämä kuoleman lähestyessä -työpaja	16
6.1	Työpajatyöskentely aineistohankintamenetelmänä	16
6.1.1	Aineistohankintamenetelmän valinta	16
6.1.2	Työpajatyöskentely menetelmänä	16
6.1.3	Kumppanuuden merkitys työpajatoiminnassa	18
6.1.4	Tie kumppanuuteen ja vanhukselle merkityksellisiin asioihin	18
6.2	Hyvä elämä kuoleman lähestyessä -työpajatyöskentelyn toteutus	19
6.2.1	Työpajatyöskentelyn lähtökohdat	19
6.2.2	Työpaja 1: Tutustuminen ja Minä-lomake	20
6.2.3	Työpaja 2: Merkityksellisten asioiden huoneentaulu ja ehdotukset saattolaukun sisältöön	22

7	Opinnäytetyön tulokset	24
7.1	Johdatus opinnäytetyön tuloksiin	24
7.2	Aistit muistojen välittäjinä	24
7.3	Läheisyys	25
7.4	Turvaa tuovat asiat	26
7.5	Saattohoitoon liittyvät toiveet	26
7.6	Hengelliset tarpeet	27
7.7	Ehdotukset saattolaukun sisältöön	27
7.8	Palaute työpajatyöskentelystä	28
8	Oman tahdon mukainen elämä kuoleman lähestyessä –saattolaukku	29
9	Johtopäätökset	30
10	Pohdinta	32
10.1	Työpajatyöskentelyprosessi ja jatkokehitysmahdollisuudet	32
10.2	Työskentelytavan ja luotettavuuden arviointi	33
10.3	Eettinen pohdinta	35
10.4	Opinnäytetyön mahdollistaman ammatillisen kasvun ja oppimisen pohdinta	37
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. Työpajatyöskentelyn saatekirje	
	Liite 2. Suostumuslomake	
	Liite 3. Minä-lomake	
	Liite 4. Minä-lomakkeen aineisto jaoteltuna	
	Liite 5. Saatekirje saattolaukun käyttäjälle	
	Liite 6. Saattolaukun sisällys	

## 1 Johdanto

Miten kuolemasta voidaan tehdä mahdollisimman miellyttävä elämänvaihe vanhalle ihmiselle? Kuolemaa tulisi voida suunnitella, ja tehdä hoitolinjauksia kuullen asiakkaan saattohoitoon ja kuolemaan liittyviä toiveita. Linjauksia tulee tehdä yhdessä lääkärin, hoitajan ja asiakkaan sekä omaisten kanssa. (Super 2016.)

”Kuolevan sairaan toivo ei ole ihmeparantumisen mahdollisuudessa, vaan oireiden lievityksessä, ihmisyyden ja arvokkuuden säilymisessä. Kun saattohoidossa etsitään ihmistä tautien takaa, kuunnellaan ja ollaan läsnä, lääketieteen menetelmät eivät riitä.” (Pelkonen 2014.)

Ihmisen ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden ja hyvinvoinnin edistäminen edelleen saattohoidossakin on erityisen tärkeää. Tunnistamme henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin vastaamisen merkityksen saattohoidossa ja hoitohenkilökunnan haasteet ottaa henkiset ja hengelliset tarpeet huomioon ikääntyneen kuoleman lähestyessä.

Aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä uskonnollisuuden, hengellisten ja henkisten tarpeiden osa-alueet ihmisen elämässä ovat suomalaisessa yhteiskunnassa perinteisesti olleet ihmisen yksityiselämän osa-alueita. Uskonottomuuden lisääntyminen ja yhteiskunnan monimuotoisuus pakottavat pitämään hengelliset ja henkiset tarpeet yhä yksityisempinä, ja niistä puhumisen kynnyks kasvaa erityisesti läheisillä ja työntekijöillä, mutta myös vanhalla ihmisellä. Yksityisyyden ja puhumisen kynnyksen kasvaminen eivät vähennä tai poista olemassa olevia tarpeita. Puhumisen kynnyksen kasvaminen johtaa yleisesti yhteiskunnan tasolla siihen, että henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin vastaaminen on yhä vaikeampaa, kun asia koetaan liian vaikeaksi tai yksityiseksi. Tukea tarvitsevan vanhan ihmisen hengelliset ja henkiset tarpeet eivät täyty, kun niistä kukaan ei kysy ja kun hän itse ei kykene itsenäisesti niistä huolehtimaan. (Mikkola 2005: 15.)

Kartoitamme opinnäytetyönämme Lempäälän Ehtookodon ry:n asukkaiden henkisiä ja hengellisiä tarpeita saattohoidon näkökulmasta, ja kehitämme Ehtookodon henkilökunnan ja asukkaiden omaisten käyttöön saattolaukun, jonka sisältää välineitä asukkaiden henkisten ja hengellisten tarpeiden tukemiseen saattohoidossa. Ehtookodossa toivotaan saattohoitoon asukkaan oman tahdon mukaista henkistä ja hengellistä tukemista. Opinnäytetyömme on osa Ehtookodon saattohoitotyön kehittämistä.

Opinnäytetyömme aihe kumpusi tarpeen tunnistamisesta. Omasta kuolemasta ja siihen liittyvistä hengellisistä tarpeista puhuminen on tabu nykypäivän Suomessa: yksilön hengellisyys on henkilökohtaisesti muodostunut, hengelliset tarpeet on totuttu pitämään omana tietona. Jokainen muodostaa oman käsityksensä ja maailmankatsomuksensa (Komulainen – Vähäkangas 2009: 42-43.), mutta niistä puhuminen arjessa on epätavallisempaa. Hengellisistä tarpeista puhuminen kuolinvuoteella voi olla todella tarpeellista, mutta osaavatko ja uskaltavatko omaiset ja henkilökunta tarttua tähän tarpeeseen ja keskustella kuolevan kanssa?

Vaikka tarve kumpuaa nimienomaan hengellisyyden näkökulmasta, liitämme mukaan myös henkiset tarpeet. Otamme yksilöllisyyden huomioon: opinnäytetyössämme käsiteltävä hengellisyys ei tarkoita tietyn uskontokunnan tai vakaumuksen mukaista käsitystä henkisistä ja hengellisistä tarpeista, vaan annamme tilaa niille henkisille ja hengellisille tarpeille, jotka lähtevät ihmisestä itsestään ja nimenomaan Ehtookodon asukkaista.

Halusimme tuoda aiheen käsittelyyn mukaan aistit. Aistitoimintojen kautta hengellisiin ja henkisiin tarpeisiin on helpompi vastata, kun keskustelu ei välttämättä enää onnistu.

Opinnäytetyössä keskitymme saattohoidossa olevan asukkaan henkisen hyvinvoinnin ja hengellisyyden tukemiseen sen sijaan, että valitsisimme palliatiivisessa hoidossa olevan asukkaan. Palliatiivisen hoidon vaihe saattaa kestää useita vuosia, kun taas saattohoidossa olevan ihmisen elinennuste on usein viikkoja tai enintään kuukausia (Hävölä – Kylmä – Rantanen 2015: 132-147).

Aihe on geronomille tärkeä: henkiset ja hengelliset tarpeet liittyvät kokonaisuuteen, jossa nähdään vanha ihminen yksilönä ja kokonaisuutena. Henkiset ja hengelliset tarpeet ja niiden täyttyminen ovat merkittävä osa vanhan ihmisen kokonaishyvinvointia saattohoidossa.

## **2 Opinnäytetyön tavoitteet**

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, millaisia henkisiä ja hengellisiä tarpeita Lemppälän Ehtookodon asukkailla on saattohoidon näkökulmasta. Tavoitteenamme on käsitellä henkisten ja hengellisten tarpeiden merkitystä saattohoidossa ja etsiä aistien

kautta mielihyvää tuovia asioita. Selvitämme asukkaiden henkisiä ja hengellisiä tarpeita saattohoidossa työpajatyöskentelyn avulla.

Tavoitteenamme on myös Ehtookodon asukkaiden henkisten ja hengellisten tarpeiden pohjalta on luoda Ehtookodon henkilökunnan ja asukkaiden omaisten käyttöön saattolaukku, joka sisältää välineitä asukkaan oman tahdon mukaiseen henkisten ja hengellisten tarpeiden tukemiseen saattohoidossa. Saattolaukku kootaan työpajatyöskentelyn perusteella ja varustetaan saatekirjeellä. Opinnäytetyön oppimistavoitteena on kasvattaa ymmärrystä henkisten ja hengellisten tarpeiden merkityksestä saattohoidossa sekä kuolemasta elämänvaiheena.

### **3 Työelämäyhteistyökumppani**

Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppani on Lempäälän Ehtookoto ry. Käytämme opinnäytetyössä tuttavallisempaa nimeä Ehtookoto. Ehtookoto tarjoaa kodikasta ja elämänmyönteistä palveluasumista ikääntyneille, vammaisille ja mielenterveyskuntoutujille. Ehtookodon ideologian mukaan se haluaa mahdollistaa asukkailleen omannäköinen ja oman tahdon mukainen hyvä elämän toteutumisen. Ehtookodossa hyvää hoivaa tukevat luonto, taide ja kulttuuri. (Ehtookoto 2016)

Ehtookodon alueen yhdeksässä rivitalossa on 68 asuntoa. Näiden asuntojen lisäksi päätalossa sijaitsevassa Ehtoorinteessä on muistisairaille 11 asuntoa. Ehtookodon tarjoaman tehostetun palveluasumisen yhteydessä henkilökunta on tavoitettavissa myös yöllä. Kotihoitotiimit toimivat rivitaloalueella ja Ehtoorinteen hoitajat tarjoavat muistisairaille tehostettua palveluasumista. Mielenterveyskuntoutuspalvelussa käy työikäisiä asiakkaita myös lähikunnista. Ehtookodossa asuu 10 mielenterveyskuntoutujaa. (Ehtookoto 2016)

Kotihoidon ja muistiyksikön lähihoitajien lisäksi Ehtookodossa työskentelee fysioterapeutti, kuntohoitaja ja liikuntaneuvoja, palveluohjaaja ja viriketyöntekijä sekä joukko vapaaehtoisia. Siivous- ja ateriapalvelut ostetaan yksityiseltä palveluntuottajalta. (Ehtookoto 2016)



Ehtookodon visiona on olla laadukas, monipuolinen ja asiakaslähtöinen asumis- ja hyvinvointipalveluja tuottava hyvinvointikeskus Pirkanmaalla. Ehtookodon arvot ovat ihmisen kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, tasa-arvoisuus, turvallisuus, yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. Ideologiana on mahdollistaa asukkaille arvokas ja oman tahdon mukainen elämä, jossa asukkaan hyvinvointi ja aktiivisuus ovat keskiössä. (Ehtookoto 2016)

Ehdookodossa on linjattu kunnallisen terveydenhuollon, asukkaiden ja omaisten toiveesta, että asukkaat voivat asua loppuun asti kotonaan Ehtookodossa. Tästä uudesta hoitolinjasta on Ehtookodossa päätetty vuoden 2014 aikana. Uuden hoitolinjan myötä Ehtookodossa on noussut esiin tarve saattohoidon kehittämiseksi, jotta oman tahdon mukaisen elämän mahdollistaminen toteutuisi Ehtookodossa myös saattohoidossa. Opin- näytetyöltä toivotaan työkaluja hoitajille ja omaisille saattohoidon hengellisten ja henkis- ten tarpeiden toteuttamiseen.

Geronomiopiskelija Saara Jouhtinen (SeAMK) teki vuonna 2013 harjoittelunsa yhtey- dessä kehittämistehtävän, jonka yhteydessä Ehtookotoon kehitettiin Oma tahto –ideolo- gia, joka tarkoittaa sitä, että asukkaan oma tahto on asiakastyön keskiössä. Asukkaiden tahtoa pyritään kuulemaan ja toteuttamaan hoitotyössä ja arjen toimintakyvyn tukemi- sessä. Opin- näytetyömme on linjassa Ehtookodon Oma tahto -ideologian kanssa: ihmi- sellä on oikeus oman tahdon mukaiseen saattohoitoon ja kuolemaan, ja opin- näytetyöllä vastaamme Ehtookodon toiveeseen saada asukkaan oma tahto kuuluviin myös saatto- hoitotilanteessa.

## **4 Oman tahdon mukainen saattohoito**

### **4.1 Kuolema ja saattohoito elämänvaiheena**

Saattohoidolla ja terminaali- hoidolla tarkoitetaan usein samaa asiaa, vaikka todellisuudessa saattohoito käsittää terminaalihoitoa pidemmän ajanjakson. Saattohoito terminä on hyvin epätarkka. Sillä tarkoitetaan yleensä lääketieteellisestä hoidosta luopumisen ja kuoleman välistä aikaa. Lähtökohtana kuitenkin on asiakkaan kärsimysten ja turhien hoi- totoimenpiteiden vähentäminen. Saattohoito on laadukasta ja hyvää hoitoa, jossa huo- mioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet. Saattohoitovaiheessa henkilökuntaa hoivako- deissa usein lisätään, jolloin henkilökunnalla on paremmat mahdollisuudet olla kuolevan

ja hänen omaistensa tukena. Saattohoidossa kuolevalle ja hänen omaisilleen pyritään järjestämään mahdollisuuksien mukaan kodinomainen ympäristö ja yksityisyyttä. (Penttinen 2004: 13-14.)

Kuolema ei ole vain elämän päättävä hetki vaan elämän päättymisen elämänvaihe. Saattohoidon keskipisteenä on kuoleva ihminen ja hänen elämänsä. Avoin kommunikointi helpottaa elämän päättymisen hyväksymistä. Fyysisen kivun lisäksi kuolema on monelle henkisesti hyvin rankka elämänvaihe. Luopumisen tunnemyrsky voi käynnistyä jo ennen kuin mitään ei ole enää tehtävissä ja voi voimistua valtavaksi, kun saattohoitopäätös tehdään. (Pajunen 2013: 15-16, 18.) Kuoleva ihminen tarvitsee yleensä kuitenkin hoitoa, ja hoidon tavoitteeksi asetetaan asiakkaan ja hänen perheensä mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Yhtenä päämääränä hoidossa pidetään tukemista aktiiviseen elämään, jäljellä olevana aikana. Lääketiedettä tärkeämpää on kyetä tarjoamaan tukea potilaalle ja läheisille heidän lähtökohdistaan siihen, miten kokea ja elää lyhyt kuoleman elämänvaihe merkityksellisesti: ihmisellä ”on oikeus elää koko elämänsä omanlaisenaan yksilönä”. (Näslindh-Ylispangar 2012: 188-189.)

Kuoleman lähestymiseen voi liittyä syyllisyyttä oman elämän vaiheista, ihmissuhteista ja elämäntavoista. Kuoleman lähestyminen nostaa esiin miksi-kysymyksiä, joihin etsitään vastausta. Tieto lähestyvistä kuolemasta muuttaa ihmisen elämää ja tulevaisuuskäsitystä: tulevaisuus ja sen tuomat mahdollisuudet häviävät ja ihminen keskittyy nykyhetkeen ja menneisyyteen. (Pajunen 2013: 16,18)

Useat vanhat ihmiset kertovat olevansa valmiita kuolemaan ja toivovat läheistensä sen ymmärtävän. Kuoleman hyväksymisen mahdollistaa se, että vanhus hyväksyy elämänsä kokonaisuutena ja kuoleman seuraavana elämänvaiheena. Toiset haluavat elää aktiivista elämää ja kieltää vanhenemisen ja sen tuomat vaiheet elämään. Vanhenemisen kieltäminen on halua sulkea kuoleman pois lähitulevaisuudesta. Se miten vanha ihminen suhtautuu kuolemaan, riippuu hänen terveydentilastaan, menneestä elämästä ja sopeutumiskyvystään. Kuolema pelottaa vähemmän, kun ihminen on selvinnyt kokemistaan menetyksistä ja käynyt surutyönsä loppuun asti. Täytyy muistaa, että vanhalla ihmisellä ei ole enää samanlaisia voimavaroja selviytyä kriisitilanteista kuin nuoremmilla. Monet pelkäävät yksinäistä kuolemaa tai jos hän kärsii kovista kivuista, voi pelkona olla kuoleman pitkittyminen. (Härkönen 1989: 28-31.)

Kuoleman lähestyessä vaatii sopeutumiskykyä raihnaistumisen aiheuttamiin kehollisen toimintojen muutoksiin. Fyysinen raihnaistuminen hallitsee mieltä, ja tämä voi aiheuttaa unihäiriötä, masennusta ja ahdistusta. Psyykkistä jaksamista tukee turvallinen hoitosuhde ja fyysisten oireiden hoito. Vanhukset saattavat kokea myös yksinäisyyttä elämän loppuvaiheessa. Jos hänellä ei ole omaisia, tukea voi saada seurakunnilta, järjestöiltä tai terveydenhuollon ammattilaisilta, (Saarto ym. 2014: 118-119.) jotta kuoleman hetkellä ei tarvitse olla yksin.

#### 4.2 Hoitotahto saattohoidossa

Hoitotahto on asiakkaan suullinen tai kirjallinen tahdon ilmaisu siltä varalta, ettei asiakas pysty käyttämään itsemääräämisoikeuttaan ja ilmaisemaan määräyksiä ja toivomuksia. Hoitotahtoa voi muuttaa, päivittää ja peruuttaa missä vaiheessa vain. Suurin osa kotona asuvista vanhuksista toivoo voivansa jutella hoitotoiveistaan etukäteen, mutta silti vain harvat suomalaiset ovat laatineet kirjallisen hoitotahdon. Suurimmaksi esteeksi koettiin liian vaikeaksi arvioida niin suurta määrää mahdollisia tilanteita ja terveydentilan muutoksia. Monet halusivat työntää mielestä tulevaisuudenkuvan, jossa oma päätöksentekokyky on heikentynyt tai käynyt mahdottomaksi. (Saarto ym. 2014: 118-119.)

Hoitotahdossa voi kertoa omista elämänarvoista, joiden mukaan toivoo hoitojen ja läheisten toimivan hoitoratkaisuja tehdessä. Toiveita ja omaa tahtoa voi ilmaista laajemminkin kuin hoitoon liittyen asioiden suhteen. Hoitohenkilökunta on velvollinen noudattamaan hoitotahtoa. (Muistiliitto)

Mikäli potilas ei itse kykene ilmaisemaan toiveitaan, voidaan turvautua läheisiltä saatavaan tietoon kuolevan omista toiveista ja elämännäkemyksistä. Tarkoitus on kuitenkin selvittää potilaan ihmisen itsensä eikä omaisten toiveita. Tärkeää onkin, että ihminen olisi tuonut esille jollakin tavalla oman tahtonsa, hoidon ja oman elämän suhteen kuoleman lähestyessä, ellei hän itse kykene tahtoaan kertomaan enää loppuvaiheessa. (Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin hoitoeettinen työryhmä.)

#### 4.3 Hoitoneuvottelu ja hoitosuunnitelma hyvän saattohoidon mahdollistajina

Hoitotahto on hyvä kirjata hoito- ja palvelusuunnitelmaan hyvän ja toiveita vastaavan saattohoidon mahdollistamiseksi. Kuoleman lähestymistä ja siihen liittyviä toiveita on hyvä käsitellä myös omaisten ja hoitohenkilökunnan kanssa hoitosuunnitelmaa laadittaessa. Kuolevalla vanhuksella voi olla monen tasoisia tarpeita ja toiveita ja avoimella keskustelulla tuetaan parhaiten mahdollisuutta hyvään kuolemaan. Toiveita ja tarpeita selvitetään hoitoneuvotteluissa, ja ne pitää huomioida hoidossa. Läheisten on tärkeä ymmärtää, että kuoleman lähestyessä vanhuksen yleistila heikkenee. Heille on tärkeää antaa tukea ja tietoa, ja kannustaa keskustelemaan kuolemasta kuolevan kanssa. (Saarto ym. 2014: 118-119.)

Hoitoneuvottelussa kohdataan asiakas yhdessä perheen tai läheisten kanssa ryhmänä. Neuvottelussa voidaan keskustella myös mahdollisista eriävistä mielipiteistä ja odotuksista hoidon suhteen, kun kaikki ovat läsnä ja saavat saman informaation tilanteesta. Hoitoneuvottelussa korostuu moniammatillisuus: lääkärin, sairaanhoitajan, lähihoitajan, sosiaalityöntekijän, fysioterapeutin ja mahdollisesti papin yhteistyö. Laadukas saattohoito edellyttää eri asiantuntijoiden taitojen, kokemusten ja osaamisen yhdistämistä. Hoitoneuvottelussa asiakkaalle ja perheelle tarjotaan samanaikaisesti eri ammattiryhmien palveluita. Tärkeää on se, että potilaan hoidon tavoitteet ja omaisten tukeminen selkiintyvät myös työntekijöille, kun hoitoneuvottelussa sovitaan asioista yhteisesti kaikkien kuullen. (Grönlund - Leino 2008: 40.)

#### 4.4 Omahoitajan merkitys hyvän saattohoidon toteutumisessa

Asiakaslähtöinen saattohoito tapahtuu yhteistyönä hoitajan ja asiakkaan kesken. Saattohoitotyö vaatii yhteistyövalmiuksia moniammatillisen toiminnan luomiseen ja toteuttamiseen. Asiakkaan ja omaisten moninaisiin tarpeisiin pyritään vastaamaan alan asiantuntijoiden avulla. Omahoitaja toimii asiakkaan ja läheisten keskiössä, mutta käyttää muiden alojen asiantuntijoita potilaan hyvinvoinnin hyväksi. Yksilövastuisessa hoitotyössä ja saattohoidossa omahoitaja jatkaa työtä omaisten kanssa asiakkaan kuoleman jälkeen. (Grönlund – Leino 2008: 34.) Omahoitajan rooli saattohoidossa antaa asiakkaalle ja perheelle luottamusta ja syvyyttä asiakaslähtöiseen hoitotyöhön. Omahoitaja toimii asiantuntijana, jonka tiedot ja taidot ovat asiakkaan käytettävissä. Omahoitaja tutustuu erityisen hyvin asiakkaaseen ja hänen perheeseen ja läheisiin, toiveisiin ja elämänhistoriaan.

Yhteisellä ajankäytöllä luodaan hyvä hoitosuhde, joka kestää loppuun asti. Omahoitaja uskaltaa kohdata rohkeasti asiakkaan ja perheen. Saattohoitotyössä hoitajan on kyettävä solmimaan suhde kaikenlaisten ihmisten kanssa heidän kulttuuriaan, historiaa ja tapoja arvostaen ja kunnioittaen. Hoitajan tulee antaa tilaa ja mahdollisuus omaisille osallistua saattohoitotyöhön heidän tahtonsa ja kykyjensä mukaisesti. Hoidossa asiakas säilyttää osallisuutensa olla osa perhettä. Avoimen kommunikaation tukeminen perheen ja läheisten kesken auttaa säilyttämään yhteyden. Turvallisella lähiverkostolla ehkäistään turvattomuuden ja yksinäisyyden tunnetta erityisesti kuoleman lähestyessä. Avoimuus auttaa myös kuoleman jälkeisestä tilanteesta selviytymiseen. Sairaus ja saattohoito kokonaisuudessaan oikein käsiteltynä voi mahdollistaa myös potilaan ja hänen läheistensä henkisen kasvun. Hyvällä kokonaisvaltaisella hoidolla on vaikutus myös jälkeen jäävien terveyteen ja kykyyn selviytyä myöhemmin elämässä eteen tulevista kriiseistä. Näin ollen saattohoitoa voidaan tehdä myös terveyden ja hyvinvoinnin, ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta (Grönlund – Leino 2008: 35-36.)

Omahoitajan ja asiakkaan keskustelun tukena voidaan käyttää esimerkiksi sukupuuttyöskentelyä tai verkostokarttaa ihmissuhdeverkoston selvittämiseksi. Sukupuussa saadaan tietoa perheen rakenteesta, perheen jäsenten rooleista ja suhteista sekä perhedyndamiikasta. Hoitotiimille se on kartta, josta voidaan nähdä vahvuudet ja ongelmat. Työskentelyn yhteydessä selviää usein aktiivisten ja kuihtuneiden ihmissuhteiden tilanne. Työskentelyssä voi nousta esiin asioita, jotka saattavat vaikuttaa esimerkiksi asiakkaan rauhattomuuteen, kuolemanpelkoon ja yksinäisyyteen. (Grönlund – Leino 2008: 39.)

## **5 Hengelliset ja henkiset tarpeet saattohoidossa**

### **5.1 Henkiset tarpeet**

#### **5.1.1 Henkisyiden ja henkisten tarpeiden määrittely**

Henkisyys ymmärretään kehollisen olemassaolon vastakohtaksi. Henkiset tarpeet nousevat kehollisten tarpeiden ulkopuolelta. Henkisillä tarpeilla kuvataan ihmisen tarvetta itsensä toteuttamiseen, kehittämiseen, olemassa oloon, yksilöllisyyteen ja sosiaalisuuteen sekä omiin arvoihin. (Rauhala 2005: 64, 68.)

Henkiset tarpeet ovat kullakin yksilöllisiä. Tässä Henkiset tarpeet –alaluvussa nostamme tärkeimmiksi henkiseksi tarpeiksi läheisyyden ja lohdutuksen, toivon sekä aistimaailman ja luonnon tuoman mielihyvän, ja pohdimme niitä saattohoidon näkökulmasta.

### 5.1.2 Läheisyys ja lohdutus

Läheisten läsnäolo ja sosiaalinen tuki kuolevan luona saattohoidossa on hyvin tärkeää. Saattohoidon yhteydessä on hyvä muistaa, että läheisetkin tarvitsevat tukea. Kuolevat kokevat pääsääntöisesti läheisten läsnäolon ja tuen erittäin myönteisiksi asioiksi. Läheisten ja ystävien läsnäolo ja yhteydenotot viestittävät kuolevalle elämän jatkumisesta hänen poismenonsa jälkeen. (Hänninen – Pajunen 2006: 66–68) Osalle läheisistä kuolevan tapaaminen voi olla vaikeaa, sillä läheinen pelkää jäävänsä tilanteessa sanattomaksi (Hietanen 2013: 62.) Läheisten sanatonkin läsnäolo kuolevan luona tuo turvaa ja lämpöä kuolevalle: yhdessä jaettu sanaton hämmennys riittää kohtaamiseen. (Hänninen 2006: 68.)

Pelkästään lääketiede ei pysty lohduttamaan kuolevaa. Kuolemaa ei tulisi nähdä yksinomaan lääketieteellisenä tapahtumana, sillä kuolemaan liittyy ulottuvuuksia, joihin lääketiede ei pysty vastaamaan. Kuoleman lähestymisen aiheuttamat pelot ja ahdistukset saattavat lievitä toisen ihmisen läsnäollessa, lohduttaessa ja keskustellessa. Lohduttaminen on kahden ihmisen välistä toimintaa, jonka tarkoituksena on helpottaa kuolemaa ja yksilön ahdistusta. (Hänninen 2006: 96 – 98) Rinnalla kulkemisella, kuuntelemisella ja aidolla läsnäololla on merkittävämpi rooli kuin epäaidoilla rohkaisuilla (Hietanen 2013: 62.)

### 5.1.3 Toivo

”Toivo on ihmiselle ominainen tärkeä voimavara, joka merkitsee uskoa elämään ja hyvään.” Sairastumisen yhteydessä ja kuoleman lähestyessä toivolla on iso merkitys elämänlaadun kannalta. (Hietanen 2013: 72.) Saattohoidossa olevat kuvaavat toivoa myös sisäisenä ja positiivisena voimana, johon liittyy usein hengellinen ulottuvuus (Hävölä ym. 2015: 132-147.)

Toivon luominen vaikeasta tilanteesta huolimatta on mahdollista. Toivon muoto muuttuu sairauden ja saattohoidon edetessä, mikä johtuu ihmisen kyvystä sopeutua uuteen tilanteeseen. Toivon etsimisessä etsitään mielihyvää tuottavia asioita ja pohditaan, mitä jäljellä oleva toimintakyky mahdollistaa. Toivo liittyy tavoitteiden asettamiseen: joku voi asettaa tavoitteeksi sen, että kestää henkisesti loppuun asti. (Hietanen 2013: 61) Toivoa etsitään myös vertailemalla omaa tilannetta toisiin vastaavassa tilanteessa: oma tilanne tuntuu toiveikkaammalta, jos toisen tilanne näyttää huonommalta. (Hietanen 2013: 68)

Läheisten läsnäolo ja sanaton viestintä tuovat turvaa ja turvallisuutta kuolevalle. Kuoleman odottaminen tuo mukanaan epävarmuutta, jonka sietäminen on helpompaa läheisten läsnäollessa. (Hietanen 2013: 63). Hoitajilta toivotaan avoimuutta ja rehellisyyttä tilanteesta, mutta toivon säilyttäminen toivottomasta tilanteesta huolimatta on silti tärkeää. (Hietanen 2013: 65) Toisinaan kuoleva toivoo loppuun asti aktiivisten hoitotoimenpiteiden jatkamista niiden aiheuttamista kärsimyksistä huolimatta, sillä hoitotoimenpiteistä luopuminen voi jollekin tarkoittaa toivon menettämistä. Tällöin rehellisyyden ja luottamuksen rakentuminen korostuu, jotta kipua aiheuttavista toimenpiteistä uskalletaan luopua. (Hietanen 2013: 67) Saattohoidossa oleva asiakas saattaa myös tietoisesti peitellä omaa toivoaan sen menettämisen pelossa. He eivät tietoisesti halua kasvattaa omaa toivoaan, jolla ei mahdollisesti ole mitään tulevaisuutta. (Hävölä ym. 2015: 132-147.)

Kuolevan ahdistusta voidaan vähentää esimerkiksi rohkaisemalla häntä käymään elämänsä läpi eri tavoin. Yksi keinoista on kirjoittaa elämänsä tarina läheisilleen. (Härkönen 1989: 135.) Tarinan voi kirjoittaa hoitajan avustuksella, jos asiakas ei kykene enää kirjoittamaan itsenäisesti. Asiakkaan kanssa voi keskustella testamentin kirjoittamisesta, tai hän voi käydä läpi esineitä, joita omistaa ja joita hän on halunnut antaa eri ihmisille. Esimerkiksi nämä keinot voivat antaa kuolevalle tarkoitusta elämäänsä. (Härkönen 1989: 135.)

Keskustelulla on myös oma paikkansa. Kun kuoleva ei toivo keskustelua, sanat voivat liittää ajatuksissa ohi (Hietanen 2013, 63), mutta keskustelulle on annettava tilaa silloin, kun kuoleva sitä toivoo.

Kiinnostuksella on suuri merkitys toivon kannalta: keskustelun kautta voi viedä huomiota ihmisen kiinnostuksen kohteisiin ja elämänhistoriaan, mikä vie painoa pois sairaudelta ja kuolemalta: kiinnostuksen kautta kuoleva huomaa, että hän on muutakin kuin kuoleva

ihminen. Toivon säilyttäminen loppuun asti mahdollistaa hyvän elämän viimeiseen hengenvetoon asti (Hietanen 2013: 72). Toivoa lisää myös ymmärrys elämän rikkaudesta ja kokemus siitä, että kuoleva on saanut elää hyvän ja antoisan elämän. Toivoa ja elämänrikkautta voi lisätä jäljen jättäminen, esimerkiksi oman elämänkerran kirjoittaminen tai valokuvakirjojen tekeminen lasten tai lastenlasten avustuksella. (Hävölä ym. 2015: 132-147.)

#### 5.1.4 Aistimaailma henkisen hyvinvoinnin tukena

Ihminen havainnoi elämää ja ympäristöä aistien kautta. Aistit korostuvat jokaisella yksilöllisesti ja niiden kautta koetut asiat jäävät muistiin eri ihmisillä eri tavalla. Aistien kautta syntynyt muistijälki voi tuottaa hyvinvointia tai pahimmillaan ahdistusta ja huonovointisuutta. Aistikokemuksia tarjottaessa itsetuntemus ja toisen ihmisen tunteminen korostuvat, jotta aistikokemuksilla voidaan tarjota hyvinvointia. (Burakoff 2015.)

Toiset ihmiset ovat visuaalisia ja kokevat voimakkaasti asiat näkemänsä kautta. Visuaalisilla ihmisillä on voimakkaita muistikuvia esimerkiksi väreistä ja maisemista. Toiset saattavat herkistyä tuoksuille ja kokea voimakkaita tuntemuksia hajuaistin välityksellä. Erilaiset hajut herättävät tunteita ja tuovat pintaan jo unohtuneita muistoja, muistot voivat tukea hyvinvointia tai tuottaa epämukavia tunteita ja muistoja. Kuuloaistin kautta koetut asiat voivat tuottaa myös pelkoja, kuten kovat äänet; pauke, pamahdukset, ammunta, mutta musiikki taas voi olla taas aktivoimassa tai rauhoittamassa ihmisen tunnetilaa. (Burakoff 2015.)

Kosketus eri ihmisillä voi tuottaa mielihyvää tai inhoa. Toiselle on nautinto eläimen läheisyys, kun taas joku voi kokea miellyttävämpänä tuulen puhalluksen kasvoille. Vanha sananlasku kuvaa aistien kautta koettua yksilöllisyyttä lyhyesti: "makuasioista ei voi kiistellä". (Burakoff 2015.) Yksilöllisyyden korostuminen on tärkeää myös mielihyvän etsimisessä aistitoimintojen kautta. Keskustelun sijaan kuoleva voi toivoa muistoja ja mielihyvää tuoksulla ja äänillä, kosketuksella tai miellyttävillä maisemilla. Mielihyvää tuottavista asioista on hyvä keskustella jo etukäteen ennen varsinaista saattohoitoa, jotta yksilön toiveet ovat tiedossa vielä siinä vaiheessa, kun hän pystyy ne itse ilmaisemaan.



### 5.1.5 Luonnon merkitys

Ekopsykologia lähestyy luontoa ihmisen näkökulmasta. Ihmisellä on luontoyhteys, luontokokemuksia ja elämyksiä. Luonnolla on merkitys ihmisen hyvinvoinnille. (Salonen 2005: 14.) Luonto ilmentää liikettä ja tuottaa erilaisia havaintoja, luonnon liikkeestä ja tuoksuista, väreistä ja muista aistimuksista. Luonto kuvastaa elävää elämää tuoden jokaiselle ihmiselle ainutlaatuisen kokemuksen, muiston. Luonnon kanssa käyty vuoropuhelu on henkilökohtainen kokemus, elämys, joka luo mieleen ja kehoon henkilökohtaisen luontosuhteen. (Rannisto 2007: 32.)

Ihmisellä on tarve ylläpitää eheää minäkokemusta kohdatessaan uusia haasteita, tilanteita tai uhkia. Luontoympäristö auttaa ihmistä psyykkiseen itsesääteelyyn, rauhoittaen mieltä. Ihminen voi löytää itselleen luonnosta mielipaikan, mielen maiseman, joka tuo hänelle mielenrauhaa. Mielenrauhaa tuottava näkymä tai paikka voi olla esimerkiksi järvimaisema tai metsä. (Salonen 2005: 83,105.)

Mielimaiseman tai -paikan on todettu vaikuttavan tasapainottavasti kehon toimintoihin. Salonen kertoo kirjassaan "Mieli ja maisemat" myös tutkimuksesta, jossa luontokuvilla sisätiloissa on todettu olevan vaikutusta sydämensykkeeseen, verenpaineeseen ja jännitykseen rauhoittavasti. Luontokokemuksen voi tuoda lähelle käyttäen luontomateriaaleja hyväksi, esim. käpyjä, kiviä, havuja. Luontomateriaalien avulla voi helpommin palauttaa mieleen toivotun tunnetilan. (Salonen 2005: 83,105.)

Kuolevan kokonaisvaltaisen elämänlaadun mahdollistamiseksi luonnon tuominen saattohoitoon tulee tapahtua yksilöllisten toiveiden perusteella. Ihmisen elämänhistorian voi ottaa myös huomioon saattohoitoympäristön luontoteemoja valitessa: mikä maisema on ollut juuri tälle ihmiselle tärkeä? Luontoelementtien tuominen saattohoitotilanteeseen voi helpottaa myös saattavan omaisen tilannetta kuolevan luona (Väyrynen 2015: 8).

## 5.2 Hengelliset tarpeet

### 5.2.1 Yksilöllinen ja monimuotoinen hengellisyys

Hengellisyydellä ymmärretään ihmisten tarvetta olla kosketuksissa siihen, jota itse pitää pyhänä. Hengellisyys nähdään vastakohtana muodolliselle uskonnollisuudelle. Hengellisyteen voi kuulua esimerkiksi rukous, mystiikka ja mietiskely. Hengellisyys ei ole vastakohta kirkkoon kuulumiselle, mutta Suomessa se on monille saman asian toteuttamista eri tavoin. (Teinonen 2007: 18.) Hengellisyys on osa ihmisenä olemista ja hengellisyyden huomioiminen saattohoidossa auttaa ihmistä käsittelemään asioita, jotka eivät ole nähtävissä tai todennettavissa. Uskonnollisuus on vain yksi osa ihmisen hengellisyyttä. (Pajunen 2013: 20.)

Kivelä & Kivelän aktivoivan vanhustyön periaatteissa (1985) määritellään, että ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Hengelliset ja henkiset tarpeet sisältyvät ennen kaikkea psyykkiseen osa-alueeseen kokonaisuudessa, mutta ne voivat liittyä vahvasti myös sosiaaliseen puoleen. Henkinen tasapaino voi koostua sosiaalisesta yhteydestä toiseen ihmiseen. Ihminen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena -teoria ottaa huomioon henkisten ja hengellisten tarpeiden merkityksen vanhan ja kuolevan ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. (Mikkola 2005, 32.)

Sosiaali- ja terveysministeriön saattohoitosuosituksen mukaan ”kuolevaa ihmistä on hoidettava kokonaisvaltaisesti: fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, hengellisestä ja henkisestä näkökulmasta” (Pihlainen 2010: 17.) Hengelliset tarpeet voidaan jakaa neljään kategoriaan, jotka ovat 1) suojautumisen tarve kaiken hajoamisen ja tuhoutumisen uhatessa, 2) sovinnon tekemisen tarve itsensä, läheisten ja mahdollisesti Jumalan kanssa, 3) elämän eheyden löytämisen tarve ja 4) elämän täyttymisen saavuttamisen tarve (Aalto – Gothóni 2009: 13-14; Pihlainen 2010: 18). Kategoriat eivät ole sidoksissa tiettyyn elämäntilanteeseen, vaan ovat yleisesti sovellettavissa kenen tahansa ihmisen maailmankuvaan. Saattohoidossa tulee huomioida asiakkaan toiveet kulttuuri- ja uskonto- taustasta riippumatta. Kaikki neljän näkökulman kautta ihmisen hengellinen tarve on olla sinut eletyn elämän ja lähestyvän kuoleman kanssa.

Hengellisten tarpeiden huomioimisen haasteena on tasapainoilu yksityisyyden ja hengellisten tarpeiden täyttämisen välillä. Hengellisistä tarpeista ei uskalleta kysyä, koska

ne koetaan yksityisasiaksi. Jossain vaiheessa kuoleva ei pysty tarpeita enää itse ilmaisemaan, joten läheisten ja hoitajien aktiiviselle roolille on tarvetta. Ratkaisuksi haasteeseen nousee kohtaaminen ja kysyminen: tarpeet tulevat huomioiduksi, kun niistä uskaltaaan kysyä ajoissa. (Mikkola 2005: 15.)

Asiakkaan vahva uskonnollinen vakaumus voi auttaa asiakasta kuoleman lähestyessä. Vakaumuksesta voi nousta myös syvä ahdistus. Ahdistus kuolemasta saattaa ajaa asiakkaan kriisiin, jossa hän kokee vihaa ja katkeruutta. (Härkönen 1989: 136.) Saattohoidossa hoitajan on hyvä asiakkaan hengellisten tarpeiden toteuttamisessa huomioida, että kuolevan edustaman uskonnon kaikkien tapojen tunteminen ei ole etusijalla. Etusijalla on kuunteleminen ja asiakkaan toiveet. Kaksi saman uskonnon edustajaa voi haluta aivan eri asioita, joten asiakkaan tarpeet selviävät kysymällä. Olettamalla ja toimimalla oman oletuksen mukaan asiakkaan toiveen sijasta voi saada aikaan ahdistusta ja pahaa mieltä. Omaisilla voi olla myös arvokasta tietoa saattohoidossa olevan ihmisen hengellisistä toiveista.

### 5.2.2 Ahdistusten lievittäminen ja sielunhoito

Hyvässä saattohoidossa on tärkeä kohdata olemassaolon kysymykset ja niihin liittyvä ahdistus. Kuoleman lähestyessä ihmiselle saattaa nousta esiin aiemmin tuntemattomia kysymyksiä, tunteita ja ajatuksia. Nämä ajatukset voivat koskettaa ihmistä syvältä ja ne voivat aktivoida uudelleen tähän asti taustalla pysynyttä hengellisyyttä. On tärkeää tukea näitä kokemuksia ja ylläpitää sellaista toivoa, jotka kuoleva itse kokee tärkeäksi. (Saarto ym. 2014: 118-119.)

Sielunhoidollisten tarpeiden tunnistaminen voi olla vaikeaa. Tarpeiden tunnistaminen vaatii hoitajalta herkkyyttä tunnistaa asiakkaan hätä. Aina asiakas ei pysty puhumalla kertomaan tarpeistaan ja joskus tarve saattaa kätkeytyä hiljaisuuteen tai esimerkiksi esiineseen. Sielunhoidollinen voi myös ilmetä turvattomuuden tunteena ja pelokkuutena. Tällaisesta voi viestiä esimerkiksi asiakkaan toive, että valot jätetään huoneeseen palamaan. (Aalto – Gothóni 2009: 16-19.)

Asiakasta ja hänen omaisiaan voidaan auttaa antamalla sielunhoidollista tukea. Keskustelu edellyttää aktiivista läsnäoloa ja kuuntelua, ja keskustelut ovat aina salassa pidettäviä. Hyvään sielunhoidolliseen tukeen kuuluu empatia ja kyky eläytyä toisen tilanteeseen

sopivan välimatkan päästä. Koskettaminen voi parhaimmillaan tuoda asiakkaalle turvaa ja lohtua. Joskus hiljentyminen yhdessä asiakkaan kanssa on tärkeämpää kuin itse hoitotoimenpiteet. Henkilökunnan olisi hyvä osata yhdistää yhdessä asiakkaan kanssa menneisyyttä ja nykyisyyttä, sekä tarvittaessa osata pyytää apua tai välittämään tietoa keskustelutarpeesta asiakkaan uskontokunnan edustajalle asiakkaan niin toivoessa. (Aalto – Gothóni 2009: 16-19.)

Pelko oman uskon riittämättömyydestä ja loppumisesta sekä omasta kelpaamattomuudesta voi lisätä kuolevan toivottomuutta. Hoitajien apua tarvitaan toivon tunnistamisessa ja löytämisessä, sillä moni kuoleva kokee tunteiden ja kokemusten jäsentelyn vaikeana. Kuoleman hyväksyminen ja siitä avoimesti keskusteleminen ylläpitää asiakkaan toivoa. (Hävölä ym. 2015: 132-147.)

### 5.2.3 Yksilöllisen ja ihmislähtöisen hengellisyyden toteutuminen saattohoidossa

Ihmisen kokonaisvaltainen hoito edellyttää hengellisten tarpeiden tunnistamista ja niihin vastaamista. Hengellisellä hoidolla tarkoitetaan ihmisen auttamista ja olemista hänen lähellänsä. (Aalto – Gothóni 2009: 13-14.) Yksilöllinen ja ihmislähtöinen hengellisyys toteutuu, kun yksilöllisiin tarpeisiin vastataan. Kuolevalle tulee mahdollisuuksien mukaan järjestää oman uskonnon hengellistä keskusteluapua: hengelliset ja henkiset tarpeet kuuluvat niin luterilaiselle, ateistille kuin muslimillekin. Kuolevan toiveesta huolimatta kaikilla ei ole aina uskonnollisen yhteisön tarjoamaa keskusteluapua järjestettävissä, jolloin hoitajan rooli kohtaajana korostuu. Hoitajan on asetettava kuolevan tahto oman epävarmuuden edelle ja tarjota hengellistä keskusteluapua kuuntelijan roolissa. (Aalto 2009: 152.)

Hengellisistä tarpeista toiselle ihmiselle puhuminen ei ole ihmiselle helppoa vanhana, jos hengellisyys on keskustelunaiheena ollut aikaisemminkin vieras. Kun luottamus on syntynyt hoitajan ja asiakkaan välille, voi hoitaja voi tiedustella, onko asiakkaan pelon ja ahdistuksen takana mahdollisesti hengellinen hätä. Tilanne vaatii hoitajalta herkkyyttä ja rohkeutta kysyä arasta aiheesta. (Härkönen 1989: 136-138.)

Hengellisistä asioista kysyminen on yksityisyyden rajoilla tasapainottelua, mutta välttämätöntä mahdollisten tarpeiden toteutumiseksi. Hengellisten kysymysten käsittelyn tulee

liittyä kuolevan todellisuuteen, eikä hoitajan todellisuuteen. Hoitajan tulisi pystyä kuuntelemaan asiakkaan ajatukset ja toiveet, vaikka ne eivät vastaisi hoitajan omia näkemyksiä. Jos hoitajan oma vakaumus estää hoitajaa lukemasta asiakkaalle tämän toivomaa pyhää kirjaa, hoitaja voi etsiä toisen henkilön toteuttamaan asiakkaan hengellisen toiveen. (Härkönen 1989: 136-138.) Asiakkaan näkökulmasta on tärkeää, että tarve otetaan vakavasti ja toteutetaan mahdollisuuksien mukaan erityisesti, jos toive on selkeästi ilmaistu. Jos kuoleva ei pysty ilmaisemaan toivettaan selkeästi, hoitajan ja omaisen on tukeuduttava aikaisemmin kysytyihin toiveisiin.

## **6 Opinnäytetyön toteutus – Hyvä elämä kuoleman lähestyessä -työpaja**

### **6.1 Työpajatyöskentely aineistonhankintamenetelmänä**

#### **6.1.1 Aineistonhankintamenetelmän valinta**

Opinnäytetyön aineistonhankintamenetelmäksi valittiin työpajatyöskentely, sillä Ehtookodon asukkaiden asiantuntijuutta haluttiin vahvistaa, ja asukkaita haluttiin osallistaa Ehtookodon uuden saattohoidon toimintakulttuurin luomisessa. Asukas on oman elämänsä subjekti, aktiivinen osallistuja ja päätöksentekijä, jonka mukaan ottaminen ja huominen kehittämistyössä tärkeää. (Sipari – Mäkinen 2012: 13, 26.) Näimme työpajatyöskentelyn haastatteluja hedelmällisemmäksi aineistonhankintamenetelmäksi, sillä työpajatyöskentelyssä herkästä aiheesta nousevia ajatuksia on mahdollista käsitellä yhdessä ryhmän kanssa. Työpajatyöskentelyyn osallistui asukkaiden lisäksi hoitajia sekä omaisia ja läheisiä. Työpajojen sisältö ja osallistujat kuvataan tarkemmin alaluvussa 6.1.

#### **6.1.2 Työpajatyöskentely menetelmänä**

Ikääntyneiden työpajatoiminnasta työmenetelmänä on melko vähän tietoa saatavilla. Ikääntyneiden toimintamenetelminä käytetään useimmiten ryhmätoimintaa, mutta työpajoja käytetään enemmän luovan toiminnan ja taiteen alueella. Työpajatyöskentely on pe-

rinteisesti mielletty nuorten toimintana. Valtakunnallisen työpajayhdistyksen mukaan työpajatoiminnalla ”tuetaan - - yksilöllistä kasvua, sosiaalista vahvistumista, (ja) aktiivista osallistumista.” (Työpajatoiminta Suomessa.)

Työpajatyöskentelyä aloittaessa on hyvä pohtia, millaista millaista ryhmää on muodostamassa. Työpajaryhmän perustamisessa on otettava huomioon ryhmän tarkoitus ja perustehtävä, kokoontumispaikka ja -aika sekä kokoontumisten määrä, pituus ja kokoontumisten tiheys. Toiminnan käynnistämisessä on huomioitava, että paikalle pääseminen on osallistujille riittävän vaivatonta. Käynnistämisen edellytyksenä on myös ohjaamisesta ja budjetista sopiminen. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 20-21.)

Tapaamisten rakennetta ja sisältöä on tärkeä miettiä etukäteen, jotta työpajatyöskentely olisi mahdollisimman hedelmällistä. Valmistelulla on iso merkitys työpajatyöskentelyn onnistumisessa: sisältöjen suunnittelun lisäksi sopivan vastuun jakamisesta, ryhmän vastaanottamisesta ja tapaamisten etenemisestä. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 20-21). Työpajaryhmän tehtävät ja tavoitteet määritellään selkeästi, ne helpottavat ryhmän toimintaa ja arviointia (Kaukkila – Lehtonen 2007: 103.)

Ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa osallistujat tutustua toisiinsa. Tutustumisvaiheessa ohjaajalla on suuri merkitys rohkaisijana. Tutustumista voi helpottaa esittelykieroksilla tai erilaisilla tutustumisharjoitteilla. Aina ei ole tärkeä tietää osallistujien ammatteja tai koulutustaustaa. Jos osallistujat kertovat tutustumisvaiheessa ainoastaan etunimen, kaikki osallistujat ovat samalla viivalla toisiinsa nähden. Tutustumisessa voidaan käyttää visuaalisia menetelmiä, kuten kuvia. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 103.)

Työpajatyöskentelystä on hyvä kerätä palautetta työskentelyn aikana ja sen lopussa. Palautetta on helpompi vastaanottaa, kun palautteen välittämiseen sisältyy aito toisen ihmisen kunnioittaminen ja kohtaaminen. Palaute voi tällöin positiivisesti rakentaa minuutta ja lujittaa ryhmäläisten vuorovaikutusta. Palautetta voi antaa sanallisten viestien lisäksi myös sanattomasti. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 87.)

### 6.1.3 Kumppanuuden merkitys työpajatoiminnassa

Perinteisesti asiakkaan ja ammattilaisen suhdetta katsotaan lähinnä yksisuuntaiseksi: ammattilainen ohjaa ja neuvoo asiakasta. Kumppanuuden luomisessa suhde muuttuu vastavuoroiseksi dialogiksi. Aiheesta käydään moniäänistä keskustelua ja kuuntelua molemminpuolisesti. Vastavuoroisuudella muodostetaan yhteinen ymmärrys aiheesta (Harra 2014: 28.) Kumppanuudella tarkoitetaan tasavertaista vuorovaikutusta, jossa kaikki osapuolet hyötyvät kumppanuudesta. Työpajatoiminnassa on tavoitteena kuulla asukkaan omia hengellisiä toiveita saattohoidon toteuttamisessa. Koska työpajaan osallistuu myös hoitajia, työskentely antaa mahdollisuuden ja aikaa syventää asiakkaan ja hoitajan välistä vuorovaikutusta ja luottamusta. Asiakas ja hoitaja saavat mahdollisuuden tutustua toisiinsa tasavertaisina ihmisinä. (Sipari – Mäkinen 2012: 26.)

Vilpitön kiinnostus asiakasta kohtaan auttaa luomaan vuorovaikutuksellisen suhteen ja aitoa yhteistyötä. Työpajatyöskentely ja kumppanuus vaativat myös työntekijöiltä uudenlaista osaamista ja uusia toimintatapoja: asiakkaan asemaa ja toiveiden esille tuomista pyritään vahvistamaan päätöksenteossa, joka koskettaa asiakkaalle merkityksellisiä asioita. Asiakkaan toimijuuden toteutuminen edellyttää asiakkaan kuulluksi tulemistä, asiakkaan mielipiteen muodostamista ja suunnitteluun osallistumista yhteisen päämäärän hyväksi. (Sipari – Mäkinen 2012: 26.)

Kumppanuuden kehittyminen etenee vaiheittain: 1) Ulkopuolella oleminen, 2) yhteyteen hakeutuminen: tilanne, jossa etsitään samankaltaisuutta, luodaan ensivaikutelma ja sitoudutaan, 3) vuorovaikutuksessa oleminen, keskinäisen välittämisen muodostuminen, 4) yhteyteen kuuluminen, luottamuksellisen yhteyden kokeminen 5) voimaantuminen, tilan löytäminen omille kokemuksille, omiin mahdollisuuksiin uskomisen. (Jantunen 2008: 44-65.)

### 6.1.4 Tie kumppanuuteen ja vanhukselle merkityksellisiin asioihin

Antoisin tapa merkityksellisten asioiden tavoittamiseen on asiakkaan kuunteleminen kaikissa arjen kohtaamistilanteissa. Kuuntelijana oleminen vaatii kärsivällisyyttä ja erityistä tarkkaavaisuutta sekä kaikenlaisten yksityiskohtien huomioonottamista. Kuunteleminen on vuorovaikutusta, jonka voi sanattomasti ilmaista. Aito kuunteleminen rohkaisee vanhusta ja vähentää sisäistä yksinäisyyttä. Mikäli vanhus saa kielteisen tunteen ja käsityk-

sen kuulijasta, hän voi luopua yhteistyöstä ja pitää merkitykselliset asiat omana tietonaan. Keskustelu vaatii pitkäjänteisyyttä ja sopivasti aikaa. Työpajatyöskentely antaa mahdollisuuden keskeytymättömään ajankäyttöön vanhuksen innostuessa keskustelemaan. (Raitinen – Hänninen – Pajunen – Suutama 2014: 311-323.)

Keskustelukumppanin olisi hyvä käyttää aikaa vanhuksen ehdoilla ja sietää ahdistusta, jota vanhukselle merkitykselliset asiat saattavat kuuntelijalle tuottaa. Jos kumppani voi välittää kokemuksensa vanhukselle merkityksellisistä asioista muulle yhteisölle, avautuu laajempi mahdollisuus kohdata ja kuulla vanhusta. Tämä helpottaa ja parantaa vanhuksen ja ympäristön suhdetta, sekä vanhus tuntee itsensä ymmärretyksi ja vähemmän yksinäiseksi. (Raitinen 2004: 311-323.)

## 6.2 Hyvä elämä kuoleman lähestyessä -työpajatyöskentelyn toteutus

### 6.2.1 Työpajatyöskentelyn lähtökohdat

”Maallinen valmistautuminen kuolemaan tarkoittaa usein kolmea asiaa: varautumista itse kuolemiseen, varautumista siihen, mitä omalle keholle tapahtuu kuoleman jälkeen ja varautumista siihen mitä kuolema merkitsee jäljelle jääneille läheisille. Lisäksi on hyvä henkisesti ja hengellisesti valmistautua kuolemaan. - - Siihen kannattaa valmistautua hyvin konkreettisin keinoin.” (Mäkinen 2015.)

Kuolema on aihe, josta on siis hyvä puhua sen oikealla nimellä (Pajunen 2013: 13). Työpajassa pyritään löytämään tärkeitä, merkityksellisiä asioita esiin. Tavoitteena on tuottaa oma huoneentaulu, johon jokainen tuo omat merkitykselliset asiat eri aistien ja fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen merkityksen näkökulmasta, mutta myös erityisesti etsitään henkistä ja hengellistä näkökulmaa ja turvaa tuovia asioita.

Opinnäytetyömme työpajatyöskentelyn tavoite oli kerätä tietoa Ehtookodon asukkaiden henkisistä ja hengellisistä tarpeista saattohoidossa, vahvistaa asukkaiden osallisuutta saattohoidon kehittämisessä ja antaa tilaa keskustella kuoleman lähestymisestä ja siihen liittyvistä toiveista.

Järjestimme kolme työskentelykertaa kevään 2016 aikana: 11.3., 22.3. ja 22.4. Työpajaryhmiä valittiin kaksi: naisten ja miesten ryhmät erikseen. Kuusi asukasta (kolme naista, kolme miestä) oli lupautunut työpajatyöskentelyyn, mutta sairastumisen vuoksi naisten



työpajatyöskentelyyn osallistui vain kaksi naista. Asukkaiden lisäksi työpajatyöskentelyyn oli kutsuttu omaisia ja henkilökuntaa. Kaikki osallistujat saivat saatekirjeen (Liite 1), joka sisälsi tietoa työskentelystä ja opinnäytetyön tarkoituksesta. Kaikki osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (Liite 2) aineistonkeruuseen.

Maaliskuun tapaamiset järjestettiin naisille aamupäivällä klo 10-12 ja miehille iltapäivällä 13-15. Viimeisessä tapaamisessa ryhmät yhdistettiin ja tapaaminen oli klo 10-12. Asukkaat osallistuivat kaikkiin työpajoihin työpajatyöskentelyn ajan, mutta kaikki osallistuneet henkilökunnan edustajat ja omaiset eivät päässeet paikalle kaikkiin tapaamisiin. Osallistujat kuvataan erikseen työpajakohtaisesti seuraavissa alaluvuissa. Työpajojen sisältö oli aina molemmille ryhmille sama, joten kuvaamme sekä miesten että naisten ryhmien sisällöt yhdessä. Ryhmien välisistä eroista mainitaan erikseen. Keräsimme osallistujilta suullista palautetta työskentelystä. Palaute esitellään alaluvussa 7.8.

Kaksi ensimmäistä työskentelyä järjestettiin Ehtookodon takkahuoneessa. Viimeinen tapaaminen järjestettiin päällekkäisvarauksen takia Ehtooklubi-neuvotteluhuoneessa ja alakerran rentoutushuoneessa.

### 6.2.2 Työpaja 1: Tutustuminen ja Minä-lomake

Ensimmäinen työpajatyöskentely oli varsinainen aineistonkeruutapaaminen, jossa kerättiin tietoa asukkaiden hengellisistä ja henkisistä tarpeista. Ensimmäisen työpajatyöskentelyn tavoitteena oli tutustua, etsiä itselle merkityksellisiä asioita ja jakaa niitä yhdessä.

Naisten ensimmäiseen työpajaan osallistui sairaanhoitaja, lähihoitaja ja lähihoitajaopiskelija. Omaisia ei saatu mukaan naisten ensimmäiseen työpajaan. Miesten ensimmäisessä työpajassa oli paikalla kolme asukasta, joista yhdellä osallistujalla oli mukana tytär ja toisella osallistujalla ystäväpariskunta. Henkilökunnasta paikalla oli sairaanhoitaja. Ehtookodon johtaja tervehti molempia ryhmiä ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Ehtookodon takkahuone sopi työskentelytilaksi erittäin hyvin. Järjestimme pöydät sekä koko ryhmän työskentelylle että pienryhmätyöskentelyyn sopivaan järjestykseen. Takkaan sytytettiin tuli, joka teki tilan ja työskentelyn lämpimämmäksi ja rauhallisemmaksi.

Toimme ryhmille esille, että saattohoitoon liittyvien henkisten ja hengellisten tarpeiden kartoittamiseen tähtäävä työpajatyöskentely järjestetään Ehtookodossa ensimmäistä kertaa, ja työskentelyä voidaan mahdollisesti tulevaisuudessa jatkaa muidenkin asukkaiden kohdalla. Tämä tieto vapautti ilmapiirin rennommaksi, ja paineet odotuksista vähenivät. Tervetulotoivotusten ja työpajatoiminnan esittelyn lisäksi Ehtookodon johtaja kävi kertomassa omasta näkökulmastaan työpajan tärkeydestä saattohoidon kehittämisessä.

Emme nähneet tarpeelliseksi käydä läpi osallistujien ammatillista ja koulutuksellista taustaa tai ikää, jotta kaikki osallistujat olisivat samalla viivalla yksilöinä. Tutustuminen aloitettiin niin, että jokainen valitsi pöydältä monien erilaisten kuvien joukosta itselleen mieleisen kuvan, joka jollakin tavalla liikauttaa osallistujassa jotain. Kuva sai kertoa osallistujan mieltymyksistä ja merkityksellisistä asioista. Halusimme lähteä merkityksellisten asioiden kertomisesta kuvien kautta, jotta jokainen osallistuja voi itse päättää, mitä nimen lisäksi itsestään ryhmälle kertoo. Kuvien ja keskustelun lomassa virittäydettiin kevyesti tunnelmaan ja kahviteltiin: ja ilmapiiri oli vapautunut ja osallistujat olivat aiheesta kiinnostuneita.

Kahvittelun ja tutustumisen jälkeen ryhmä jaettiin pienryhmiin. Pienryhmät pyrittiin jakamaan tasaisesti siten, että jokaisessa ryhmässä on asukkaan lisäksi tasaisesti henkilökuntaa ja opinnäytetyötä tekevä opiskelija. Asukkaan läheiset olivat samassa ryhmässä asukkaan kanssa. Olimme valmistelleet pienryhmätyöskentelyn tueksi Minä-lomakkeen (Liite 3), joka keskittyi kahteen teemaan: 1) aistien kautta itselle merkityksellisiin asioihin ja 2) saattohoitoon liittyviin toiveisiin henkisestä ja hengellisestä näkökulmasta. Jokainen osallistuja täytti oman henkilökohtaisen Minä-lomakkeen, jotta keskustelu olisi aitoa ja tasavertaista. Halusimme välttää koko pienryhmän keskittymistä pelkästään asukkaaseen. Olimme itse keskustelun ohjaajina pienryhmissä ja toimimme asukkaan sihteerinä.

Keskustelua ei ohjattu Minä-lomakkeen ulkopuolisilla valmiilla kysymyksillä. Jokaisen vastaajan kohdalla keskustelu sai edetä omalla painollaan osallistujan omien lähtökohtien ja esille nousevien asioiden mukaan. Emme johdatelleet ja hakeneet keneltäkään tiettyä vastausta, vaan keskustelimme esiin nousevista asioista Minä-lomakkeen äärellä.

Koimme, että arkaan aiheeseen siirtyminen ilman lämmittelyä voisi vaikuttaa keskustelun syvyyteen, joten suunnittelimme Minä-lomakkeen alkamaan aisteista ja niiden kautta saatavasta mielihyvästä ja hyvinvoinnista. Aistien jälkeen siirryttiin käsittelemään tärkeitä

ihmissuhteita. Ihmissuhteista aihe kääntyi henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin ja turvaa tuoviin asioihin elämässä ja saattohoidossa. Lopuksi keskusteltiin

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen kokoonnuimme koko ryhmänä vielä lopuksi takkatulen äärelle vaihtamaan ajatuksia ja tunteita ensimmäisestä kokoontumiskerrasta. Seuraavaa kokoontumiskertaa varten annettiin tehtävä, että jokainen etsisi itselleen mieleisiä ja tärkeitä valokuvia tai muita itseä miellyttäviä kuvia, kuten maisemakuvia. Kuvia hyödynnetään huoneentaulun laatimisessa.

### 6.2.3 Työpaja 2: Merkityksellisten asioiden huoneentaulu ja ehdotukset saattolaukun sisältöön

Toisen työpajatyöskentelyn tavoitteena oli työstää itselle merkityksellisiä asioita ja toiveita saattohoitoon, luoda merkityksellisistä asioista ja toiveista huoneentaulu. Aineistonkeräämiseen liittyvä tavoite oli kerätä osallistujien ideoita saattolaukun sisällöksi.

Toisella tapaamiskerralla naisten ryhmässä oli paikalla asukkaiden lisäksi lähihoitaja ja lähihoitajaopiskelija. Miesten ryhmässä paikalla oli asukkaiden lisäksi samat omaiset (tytär ja ystäväpariskunta) sekä henkilökunnasta sairaanhoitaja.

Ensimmäisen ja toisen työpajatyöskentelyn välissä oli noin puolitoista viikkoa. Toisella kertaa työskentelyn käynnistäminen oli luontevampaa, sillä osallistujat olivat nyt kaikille tuttuja. Työskentelyn aluksi vaihdettiin kuulumisia ja tunteita kuluneen puolentoista viikon ajalta. Ajatuksia käytiin ensimmäisen työskentelykerran tavoin kuvien kautta läpi.

Olimme kirjottaneet etukäteen puhtaaksi Minä-lomakkeille kirjoitetut asiat ja tulostaneet tekstin valkoiselle paperille. Osallistujilla oli mukanaan kuvia, joita kopiokoneella suurennettiin ja pienennettiin huoneentauluun. Osallistujat saivat myös käyttää aloituksessa käytettyjä kuvia huoneentaulun rakentamisessa. Taulun pohjaksi osallistujat saivat valita mieleisensä tapetin, johon pienryhmissä leikattiin ja liimattiin kuvia ja tekstejä itselle merkityksellisistä asioista. Osallistujat saivat valita puhtaaksikirjoitettujen Minä-lomakkeiden teksteistä sellaisia asioita, jotka he halusivat nostaa huoneentauluun näkyviin. Teemoja sai halutessaan lisätä ja täydentää. Aika kului innostuksen, tekemisen ja ajatustenvaihdon merkeissä nopeasti.

Lopuksi osallistujat saivat halutessaan esitellä omaa huoneentauluaan muulle ryhmälle. Taulujen esittelyn yhteydessä kertomusten sisältö ja ihmisten kokemukset alkoivat avautua kaikille osallistujille. Osallistujat olivat kiinnostuneet omien asioidensa lisäksi kuulemaan muidenkin osallistujien elämän tärkeistä asioista ja tutustumaan muihin osallistujiin paremmin. Aika oli loppua kesken, kun ryhmästä löytyi paljon kiinnostavia keskustelunaiheita laivanrakennuksesta kukkien kasvattamiseen ja tukinuittoon pohjoisessa. Erityisesti miesten ryhmässä keskustelu riensi pitkälle eteenpäin osallistujien elämänhistorioihin, ja asukkaat löysivät paljon toisiaan yhdistäviä asioita.

Varsinainen aineistonkeruullinen osuus toisen työpajatyöskentelyn yhteydessä liittyi saattolaukun sisältöehdotuksiin. Kerrotuista kokemuksista ja toiveista poimittiin osallistujien kanssa mahdollisia konkreettisia työkalupakkiin tuotettavia asioita, esineitä, joilla voidaan tuottaa hyvää oloa ja turvaa, silloin kun ei itse kykene sitä kertomaan.

#### 6.2.4 Työpaja 3: Valmiin saattolaukun esittely ja yhteinen aistirentoutus

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen työpajatyöskentelyyn lisättiin vielä kolmas tapaamiskerta. Tapaaminen ei sisältänyt varsinaista aineistonkeruuta. Viimeisen työpajatapaaminen sisälsi osallistujien toiveiden perusteella kootun saattolaukun sisällön esittelyä, yhdessäoloa ja rentoutusta.

Kolmannella tapaamiskerralla miesten ja naisten ryhmät yhdistettiin. Omaisista paikalla oli ystäväpariskunta, ja henkilökunnasta sairaanhoitaja ja Ehtookodon palvelupäällikkö, joka saapui kuulemaan työpajatyöskentelyn antia kehittämisen näkökulmasta. Palvelupäällikkö oli vaikuttunut osallistujien sitoutumisesta ja lopputuloksesta, jossa jokainen oli tehnyt oman huoneentaulun.

Osallistujien Minä-lomakkeista kerätty aineisto on kuvattu tarkemmin luvussa 7, mutta kuvaamme tässä luvussa aineistoa siltä osin kuin tapaamisen kuvaamisen onnistumiseksi on tarpeellista. Kaikki aistit olivat edustettuina viimeisellä tapaamiskerralla. Tapaamisessa makuaistille tarjottiin niitä makuja, joita osallistujat pitivät miellyttävinä (kahvi, mansikkakakku), ja näköaistille tarjottiin kahvittelun yhteydessä valkokankaalle heijastettuja luontokuvia. Hajuaistille tarjottiin tuoksuja (eteeriset öljyt), joista osallistujat saivat valita mieleisimmän tapaamisen loppuosaa varten. Tapaamisen loppuvaiheessa siirryttiin aistirentoutukseen rentoutustilaan Ehtookodon päärakennuksen alakertaan.

Rentoutustilassa oli seinällä koivumaisema ja hiljaa soliseva suihkulähde. Rentoutustilaan olimme valmistelleet rauhallisen, hämärän tilan, jossa osallistujat saivat istua halutessaan säkkituolilla tai tuolissa. Halukkaat saivat lämmitetyn kauratyynyn syliin tai hartioille. Tilaan laitettiin osallistujien valitsema eukalyptuksen tuoksu tuoksukynttilään antamaan tilaan tunnelmatuoksua. Rentoutus sisälsi luontoaiheista musiikkia, ja kaksi lohdullista laulua, joista toisessa oli hengellinen sisältö. Rentoutus kesti noin 25 minuuttia ja sen tavoitteena oli tuoda osallistujille mielihyvää ja välittää kiitollisuutta osallistumisesta.

## 7 Opinnäytetyön tulokset

### 7.1 Johdatus opinnäytetyön tuloksiin

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Ehtookodon asukkaiden henkisiä ja hengellisiä tarpeita saattohoidon näkökulmasta, joten nostamme Minä-lomakkeilla kerätyn aineiston kuvailuun ainoastaan asukkaiden (5) vastaukset. Muiden osallistujien (hoitajat, omaiset) vastaukset olivat arvokkaita keskustelun herättäjiä. Vastaukset palvelivat Ehtookotoa ja asukkaiden hengellisten ja henkisten tarpeiden huomioimista siten, että omaiset ja hoitajat kuvittelivat itsensä tilanteeseen, jossa heidän oma kuolemansa on lähellä: samaistuminen toi keskustelua ja oivalluksia osallistujille. Henkilökunnan ja omaisten näkökulmat on huomioitu saattolaukun sisällön ehdotuksissa ja palautteessa.

Keräsimme aineistoa seuraaviin näkökulmiin: 1) Ehtookodon asukkaiden henkiset ja hengelliset tarpeet saattohoidon näkökulmasta, 2) osallistujien ehdotukset saattolaukun sisältöön ja 3) palaute. Minä-lomakkeisiin kerätty aineisto löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 4). Esittelemme tuloksissa keskeisimmät teemat, jotka aineistosta nousivat.

### 7.2 Aistit muistojen välittäjinä

Minä-lomakkeen alkuosaan kerättiin tietoa asukkaille aistien kautta mielihyvää tuottavista asioista. Näköaistille mielihyvää tuovista asioista merkittävimmit nousivat sekä luontomaisemat että mielekkäät televisiosarjat ja elokuvat. Kuuloaistin kannalta keskeisimmiksi teemoiksi nousivat sekä luonnon äänet että osallistujan oma mielimusiikki.

Asukkaiden mielimaut nousivat Minä-lomakkeessa esiin: kolme asukasta nautti kahvin mausta. Hajuista on nostettavissa myös kaksi keskeisintä teemaa: asukkaat nauttivat mieleisten ruokien ja juomien hajuista sekä luonnon tuoksuista: kahvin hajun nosti esiin kolme asukasta, kukkien tuoksusta piti neljä. Tuore puu, koivu ja kevät toivat mieleen myös mieleisiä hajuja asukkaille.

Tuntoaistille mielihyvää toivat kosketus ja lämpö. Neljä asukasta piti eläimen silittämisestä ja neljälle toisen ihmisen kosketus oli miellyttävä tunne. Kahdelle asukkaalle lämpö tuli mieleen tuntoaistia miellyttävänä asiana.

Tärkein aineistosta nouseva havainto on se, että monet aisteja miellyttävät asiat nousivat osallistujan omasta henkilöhistoriasta ja muistoista. Yksi osallistuja halusi haistaa meren tai pihkan, ja maistaa kalaa sillä hänen elämänsä historian tärkeät vaiheet ja muistot liittyivät mereen ja luontoon. Kesän maut ja tuoksut olivat mieleisiä: mehu, mansikat ja herneet ja kukat nousivat asukkaalle miellyttävinä asioina mieleen siksi, että hänellä oli kesästä hyviä muistoja. Toisena keskeisenä asiana aineistossa on nähtävissä oman arjen miellyttävät asiat: esimerkiksi aamukahvin, saunan lämmön ja mielimusiikin kautta aisteille saatiin mielihyvää.

Aistien kautta saatavien vastausten lisäksi osallistujat saivat kirjoittaa muita merkityksellisiä asioita lomakkeeseen. Vastaukset painottuivat asukkaiden elämän tärkeisiin harrastuksiin ja mielenkiinnonkohteisiin. Yksi asukas kertoi tässä yhteydessä, että hänellä ei ole enää tulevaisuudensuunnitelmia.

### 7.3 Läheisyys

Minä-lomakkeen jälkimmäisessä osassa käsiteltiin suuremmin lähestyvää kuolemaa, saattohoitoa ja henkisiä ja hengellisiä tarpeita. Ensimmäisenä käsiteltiin läheisyyttä ja sitä, keitä asukas toivoisi vierelleen saattohoidossa. Kaikki asukkaat toivoivat kuoleman lähestyessä lähelleen ystäviä ja läheisiä. Yhdellä osallistujalla ei ollut sukulaisia, mutta hänen kanssaan työpajaan osallistui kaksi tärkeää ystävää, joita hän toivoi lähelle saattohoidossa. Kaksi asukasta nosti esiin, että riittää, että vierellä on joku: ei tarvitse sanoa mitään, sillä kädestä pitäminen riittää. Paikka oli yhdelle osallistujalle merkittävä asia: hän halusi olla saattohoidossa ja kuoleman lähestyessä turallisessa paikassa, Ehtokodossa.

Yksi asukas korosti, että hänelle läheinen hoitaja olisi vierelle toivottu ihminen. Toisen asukas halusi vierelleen kaikki läheisensä, kunhan he ymmärtäisivät tulla sopivissa erissä eivätkä kaikki kerralla. Kukaan osallistujista ei halunnut olla yksin saattohoidossa.

#### 7.4 Turvaa tuovat asiat

Turvaa tuovien asioiden kohdalla asukkaat nostivat esiin hyvin erilaisia asioita. Kahdelle puhelin toi turvaa. Yksi asukas nosti esille sen, että anteeksipyyttäminen ja anteeksiantaminen ja selvitystä tarvitsevien tilanteiden läpikäyminen ennen kuolemaa on turvaa tuova asia. Yksi koki, että turvaa tuo se, että on sinut itsensä ja elämänsä kanssa. Muita yksittäisiä turvaa tuovia asioita olivat esimerkiksi villasukat, läheiset ihmiset, ajatus siitä, että pääsee pian pois sekä avoimuus siitä, että kuolema on lähellä.

Merkittävää oli, että iltarukous nousi kolmella asukkaalla turvaa tuovaksi elementiksi elä-mässä saattohoidossa. Turvaa tuovista asioista keskusteltiin myös saattohoitoon liitty-vien toiveiden yhteydessä.

#### 7.5 Saattohoitoon liittyvät toiveet

Kuolemassa ja kuolemisessa eniten pelotti kipua. Kipua pelättiin ja kunnon kivunlievitystä toivottiin. Kaksi asukasta toivoi, että elämää ei pitkitettäisi hengityskoneilla tai leikkauk-silla, kun taas yksi asukas hyväksyi elvyttämisen mahdollisuuden, jos toivoa vielä on. Toisen työpajan yhteydessä yksi osallistuja toivoi eutanasian mahdollisuutta, jos tilanne menisi todella huonoksi ja kivuliaaksi.

Kolme osallistujaa toivoi hoitohenkilökunnalta saattohoitotilanteeseen avoimuutta: osal-listujien mielestä oli tärkeää pitää kuoleva ja omaiset ajan tasalla tilanteesta. He eivät halunneet asian pimittämistä, vaan suoraa puhetta. Yksi osallistuja toivoi, että lähesty-västä kuolemasta tullaan suoraan keskustelemaan.

Saattohoitoon liittyvien toiveiden yhteydessä läheisten ihmisten läsnäolo nousi uudelleen esiin: osallistujat toivoivat kuoleman lähestyessä lähelleen ystäviä ja läheisiä. Yhdellä

osallistujalla ei ollut sukulaisia, mutta hänen kanssaan työpajaan osallistui kaksi tärkeää ystävää, joita hän toivoi lähelle saattohoidossa. Kaksi osallistujaa nosti esiin, sanatonkin läsnäolo riittää. Paikka oli yhdelle osallistujalle merkittävä asia: hän halusi olla saattohoidossa ja kuoleman lähestyessä turallisessa paikassa, Ehtookodossa.

## 7.6 Hengelliset tarpeet

Hengellisyyttä ja uskoa kuvailtiin eri tavoin. Osallistujat ilmaisivat uskovansa muun muassa seuraavasti: ”Jumalaan”, ”Jeesukseen Kristukseen”, ”Jumalaan, johonkin suurempaan”, ”Luojaan”. Yksi osallistuja kuvaili uskoaan lapsen uskoksi. Yhdellä osallistujalla oli tieteellinen maailmankuva, ja hän kertoi, ettei hän kuulu kirkkoon tai usko Jumalaan.

Pappia toivoi saattohoitoon kaksi osallistujaa, ja ehtoollista, Herran siunausta ja hengellistä musiikkia yksi viidestä. Yksi osallistuja korosti, että pappia tärkeämpi olisi saada lähelle läheinen hoitaja. Yhdelle osallistujalle rukous oli merkittävä asia elämässä, mutta kolme osallistujaa nosti esille iltarukouksen turvaa tuovan merkityksen. Lohtua tuovan virren mainitsi yksi osallistuja.

## 7.7 Ehdotukset saattolaukun sisältöön

Toisen työpajan yhteydessä keräsimme osallistujilta ideoita tulevan saattolaukun sisältöön. Monet ehdotukset olivat yleisluontoisia tai vaikeasti toteutettavia. Laukkuun haluttiin mielimusiikkia ja kauniita kuvia. Muita konkreettisia toteuttamiskelpoisia ehdotuksia tuli vähän. Ruoka-aineiden tai pilaantuvien luonnon elementtien (kukat) sisällyttäminen saattolaukkuun oli käytännön kannalta vaikeaa, ja osallistujat totesivat tämän yhdessä.

Tärkein toive saattolaukun sisällön rakentamiseen oli se, että osaisimme itse poimia Minä-lomakkeen aineistosta keskeisimmät asiat yhteiseen käyttöön. Esittelemme saattolaukun sisällön luvussa 8.



## 7.8 Palaute työpajatyöskentelystä

Keräsimme vapaata palautetta suullisesti jokaisen työskentelyn yhteydessä. Osallistujilta tuli pääsääntöisesti positiivista ja pohtivaa palautetta. Osallistujat olivat sitä mieltä, että henkiset ja hengelliset tarpeet saattohoidossa oli herkkä aihe, mutta siitä oli mielekästä keskustella. Keskustelu pienryhmässä oli tehty vaivattomaksi ja luontevaksi, sillä lomakkeen äärellä keskusteleminen oli helppoa. Tärkeäksi koettiin saada tuoda esiin omat ajatukset ja toiveet.

Saimme hyvää palautetta siitä, että aiheesta sai ylipäättään keskustella: ”Oikeastaan tuntui hyvältä puhua, ei näistä ennen oikein puhuttu.” Työpajatyöskentely oli tuonut uusia ajatuksia kuoleman lähestymiseen liittyvistä toiveista, sillä työpajassa asiaa oli todella saanut pohtia ääneen. Eräs osallistuja koki, että asian jakaminen hoitajan kanssa lisäsi hänen omia ajatuksiaan ja helpotti asian mieleen palauttamista. Työpajassa työskentely yhdessä omaisen kanssa koettiin luonnolliseksi tavaksi keskustella tasavertaisesti toisen kanssa. Yhden osallistujan mielestä aihe ei ollut niin helppo, koska hän ei ollut kuolemaa aikaisemmin joutunut pohtimaan.

Hoitajat kertoivat palautteessa saaneensa paljon tietoa ja näkökulmia hoidon kannalta. Omaiset ja erityisesti hoitajat kokivat tutustuneensa aiempaa paremmin asukkaaseen, hänen toiveisiinsa ja merkityksellisiin asioihin ja huomioivan nämä asiat vuorovaikutuksessa. Omaisten ja hoitajien mielestä oli erittäin hyvä, että he pystyivät itse täyttämään Minä-lomakkeen omasta näkökulmastaan, jotta heidän oli helpompi samaistua asukkaan toiveisiin.

Osallistujat kokivat, että aihe jäi alitajuntaan pohdittavaksi ja sen työstäminen jatkui työpajojen välillä: oli hyvä, että työpajoja oli useampi, jotta aihetta oli mahdollista käsitellä yhdessä, yksin ja uudestaan yhdessä.

Asukkaat ja hoitajat olivat sitä mieltä, että toteutettua on helppo jatkossa näyttää omaisille, hoitajille ja läheisille ja herättää keskustelua. Ehtookodon hoitajat ehdottivat, että vastaava työpajatyöskentely voisi jatkua, jotta jokaisella asukkaalla olisi mahdollisuus keskustella henkisisistä ja hengellisistä tarpeista saattohoidossa. Hoitajat pitivät tärkeinä, että asukkaan saattohoitoon liittyvät toiveet viedään tulevaisuudessa hoito- ja palvelusuunnitelmaan hoitotahdon muotoon.

Tunnelmaa ja tilaa keuhuttiin: takkatuli ja muut yksityiskohdat tekivät työpajatyöskentelestä mielekäästä, ja osallistujat kokivat, että heidät huomioitiin. Asukkaat pitivät tärkeänä sitä, että he olivat löytäneet työpajasta uusia ystäviä.

## **8 Oman tahdon mukainen elämä kuoleman lähestyessä –saattolaukku**

Opinnäytetyön konkreettiseen tuotokseen, Oman tahdon mukainen elämä kuoleman lähestyessä –saattolaukkuun, valittiin sisältö asukkaiden ehdotusten ja Minä-lomakkeesta saatavan aineiston perusteella. Saattolaukkuun valittiin aistien kautta henkistä hyvinvointia tuovia asioita sekä hengellistä tarpeistoa. Täydensimme saattolaukun sisältöä vielä sellaisella esineistöllä, jota voi olla mielekäästä hyödyntää saattolaukun käytössä.

Henkisiä tarpeita tukemaan valitsimme saattolaukkuun tunnelmaa tuovia esineitä, kosketuksen tukemiseen voiteita ja lämpöä tuovia elementtejä. Luontokokemusta tukemaan valittiin luontotuoksua ja luontokuvia muistitikulta katsottavaksi. Luontokokemusta täydentämään saattolaukkuun valittiin kattava luonnon ääniä ja rentoutusmusiikkia sisältävä kokoelma-CD. Saattolaukkuun lisättiin myös runokirja runoista pitävälle. Harkitsimme vielä hyvän viskin lisäämistä saattolaukkuun hyvän säilyvyyden vuoksi.

Hengellisiin tarpeisiin nostettiin tuttuja virsiä sisältävä CD-levy, Raamattu sekä rukouskirja. Saattolaukku varustettiin myös muulla (kristillisellä) hengellisellä musiikilla ja kirjallisuudella. Saattolaukkuun tulostettiin Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoitokortteja, joihin voi lyhyeen muotoon säilöä toiveen papista ja ehtoollisesta, rukouksesta ja lempivirrestä.

Saattolaukun tärkein väline on Minä-lomake. Lomake lisättiin saattolaukkuun siksi, että keskustelun merkitys oli niin suuri. Minä-lomaketta voi jatkossa hyödyntää saattohoitoon liittyvien henkisten ja hengellisten tarpeiden kartoittamisessa.

Saattolaukku varustettiin saatekirjeellä (Liite 5), jolla on merkittävä rooli saattolaukun sisällössä: saatekirje kehottaa katsomaan saattoympäristöä ja poimimaan sieltä asukkaalle merkittäviä asioita, kuten omaa mielimusiikkia, valokuvia ja kirjallisuutta. Saattolaukun tarkempi sisältö on lueteltu liitteessä (Liite 6).

Saattolaukun sisältö on muuttuva: sisältöä tulisi päivittää ja laajentaa asukkaiden tarpeiden mukaan. Työpajatyöskentelyyn osallistuneet asukkaat joko kuuluivat evankelis-luterilaiseen tai olivat uskonottomia, joten sisältö vastaa näiden asukkaiden ilmoittamiin tarpeisiin. Jos työpajatyöskentelyä jatketaan Ehtookodossa, on mahdollista selvittää muidenkin asukkaiden henkisiä ja hengellisiä tarpeita, jolloin saattolaukun sisältöä voidaan päivittää vastaamaan mahdollisimman monen asukkaan tarpeita.

## 9 Johtopäätökset

Työpajatyöskentelystä nousseiden tulosten perusteella toteamme, että on tärkeä kysyä ja kirjata muistiin esimerkiksi hoitotahdon muotoon jokaisen yksilölliset saattohoitoon liittyvät toiveet sekä henkiset ja hengelliset tarpeet. Yksilölliset tarpeet eivät poistu saattohoidon alkaessa, vaan ne tulisi edelleen huomioida. Saattohoidon arkaluonteisen aiheen vuoksi keskusteleminen tulisi tehdä hyvissä ajoin, turvallisessa tilanteessa ja sopivien ihmisten läsnä ollessa. Ylös kirjattu tieto helpottaa tiedon löytymistä oikealla hetkellä.

Työpajatyöskentelyn perusteella vahvistui käsitys siitä, että henkiset ja hengelliset tarpeet ovat yksilöllisiä myös saman kirkko- tai uskontokunnan sisällä olevilla ihmisillä. Kaksi evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuuluvaa tarvitsee eri asioita henkisestä ja hengellisestä näkökulmasta. Ihmisen kohtaaminen yksilönä ja tarpeiden huomioiminen korostuvat: vakaumus on henkilökohtainen ja tarpeet henkilökohtaiset. Toinen toivoo papia, kun toiselle riittää läheinen hoitaja, joka hiljaa vieressä pitää kädestä kiinni. Evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuuluva voi toivoa samoja asioita kuin uskonnoton. Samaan kirkko- tai uskontokuntaan kuulumisen ei tuota ihmisillä samanlaisia ajatuksia tai toiveita saattohoitotilanteeseen. Tärkeämmäksi koettiin toisen läheisen ihmisen läsnäolo ja keskustelu.

Lähestyvän kuoleman pohtiminen ja siihen liittyvien toiveiden esittäminen ei edellytä uskonnollista vakaumusta. Vakaumus voi korostua, kun kuolemaa pohditaan ja suunnitellaan. Silti työpajatyöskentely osoitti, että vaikka ihmisellä on vakaumus, se ei ole ainoa asia, joka kuolemaa pohtiessa nousee esiin. Osallistujat nostivat esiin ne asiat, jotka tuottivat heille lohtua, turvaa ja mielihyvää.

Kahta samanlaista toivelistaa eri ei ole. Samat asiat luovat erilaisia merkityksiä yksilöille, joten merkityksellisyiden taustalla on jokin syy, joka kumpuaa henkilöhistoriasta, muistoista ja yksilöllisyydestä. Merkityksellisyiden syyn tunnistaminen tekee saattohoidosta ja siihen liittyvien toiveiden toteuttamisesta ihmislähtöisiä. Monelle luonto ja tietyt aistikokemukset ovat tärkeitä, mutta merkityksellisyys niiden taustalla auttaa ymmärtämään kuolevan elämää ja toteuttamaan saattohoitoon liittyviä toiveita paremmin juuri kyseisen ihmisen kohdalla.

Työpajaprosessi tuotti asukkailla saattohoidon ja omien toiveiden työstämistä myös yhteisen ajan ulkopuolella. Omien ajatusten, merkityksellisten asioiden huoneentaulua esiteltiin ystäville ja läheisille. Jotkut kertoivat aiheen herättäneen keskustelua ja ihmettelystäkin, että ”tuommoisen olet työstänyt”. Huoneentaulu koettiin hyväksi keskustelunherättäjäksi, sillä saattohoitoon liittyviä toiveita oli sen kautta helpompi nostaa omaisten kanssa esiin.

Opinnäytetyömme merkittävimmäksi johtopäätökseksi nousi se, että on tärkeämpää keskustella ihmisen kanssa hänelle merkityksellisistä ja turvaa tuottavista asioista kuoleman lähestyessä, kuin itse saattolaukun kokoaminen ja sen sisältö saattohoidon toteuttamiseksi. Oman tahdon mukainen elämä kuoleman lähestyessä -saattolaukun sisältö muodostettiin työpajatyöskentelyssä kerätyn aineiston pohjalta. Saattohoitoympäristön luominen ei silti rajoitu saattolaukun välineistöön: kaikkein merkityksellisimmät asiat löytyvät ihmisen kotoa ja sydäimestä. Saattolaukun käyttäjän saatekirjeessä kannustetaan etsimään ihmiselle hänen tärkeitä asioita.

Tästä keskeisestä johtopäätöksestä johtuen saattolaukuun sisällytettiin myös Minä-lomakkeita ennakko-oletuksesta poiketen. Palautteen perusteella keskeiseksi nousi se, että kuolemasta ja sen lähestymisestä oli lupa puhua ja siihen liittyvälle keskustelulle annettiin tilaa. Osallistujat kokivat, että omasta kuolemasta ja siihen liittyvistä toiveista ei tule arjessa puhuttua hoitajien tai läheisten kanssa. Saattolaukusta löytyvä Minä-lomake mahdollistaa ja kannustaa keskusteluun kenen tahansa kohdalla, kunhan keskustelu tehdään riittävän ajoissa.

## 10 Pohdinta

### 10.1 Työpajatyöskentelyprosessi ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millaisia henkisiä ja hengellisiä tarpeita Ehtookodon asukkailla on ja tarjota Ehtookodon työntekijöille välineitä vastata mahdollisimman hyvin kuolevan henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin. Työmme tavoitteena oli tuottaa saattolaukku, joka sisältää välineitä avuksi saattohoitotilanteeseen Ehtookodon henkilökunnalle ja asukkaiden omaisille.

Lähestyvistä kuolemasta, saattohoidosta ja siihen liittyvistä hengellisistä ja henkisistä tarpeista ei kellään ole välttämättä suoraa ja selkeää vastausta, vaan asia vaatii työstämistä. Keskustelu vaati lämmittelyä ja yksilöllistä lähestymistapaa sekä reflektointia joko yksin, toisen ihmisen kanssa tai ryhmässä.

Saattolaukkuja suuremmaksi asiaksi nousi oman tahdon kuuleminen ja asioiden muistiin kirjaaminen, näkyväksi ja tietoiseksi tekeminen niin hoitajille kuin läheisille ihmisille. Merkityksellisten asioiden esille tuominen ja niistä kiinnostuksen osoittaminen luovat luottamusta ja kumppanuutta, jota tarvitaan elämänlaadun ja hyvinvoinnin säilyttämisessä loppuvaiheen hoidossa. Minä-lomake ei ollut kuolema- tai uskontolähtöinen, vaan se lähti yksilöllisestä elämästä, itsetutkiskelusta ja itselle merkityksellisistä asioista. Aistilähtöisyys toi merkitykselliset asiat lähelle ja niistä sai helposti jatkettua saattohoitoon ja henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin liittyviin asioihin.

Koko prosessi työpajasta huoneentaulun työstämiseen ja valmiin saattolaukun esittelyyn todettiin olleen onnistunut kokonaisuus. Prosessista nousi ajatus tuottaa Ehtookotoon uusi toimintatapa ja -malli, jota toteutetaan aiheesta kiinnostuneiden asukkaiden kanssa. Hoito- ja palvelusuunnitelmaan työstetään oman tahdon mukaista saattohoitolomaketta, jonka avulla asukkaan oma tahto tulee esiin jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Saattohoitolomakkeen lisäksi huoneentaulu kertoisi arjessa läheisille ja henkilökunnalle asukkaan elämästä ja toiveista ja toimisi keskustelun herättäjänä. Hoito- ja palvelusuunnitelmissa lähestytään asiakasta paljon palveluiden näkökulmasta, kun taas huoneentaulu syventää asiakkaan kohtaamisen mahdollisuuksia ja toimii viestinnän välineenä hoito- ja palvelusuunnitelman rinnalla.

Ehtookodossa on tällä hetkellä sairaanhoitaja erikoistumassa palliatiiviseen hoitoon, joten asia on vireillä ja etenemässä moniammatillisesti. Palliatiiviseen hoitoon saadaan opinnäytetyömme ansiosta laajempi näkökulma ja Ehtookodon toimintatapaa kunnioittava, oman tahdon mukainen saattohoidon kehittäminen jatkuu. Työpajatyöskentelyn kehittäminen johtaa tuotteistamisen ja levittämisen mahdollisuuteen.

Jotta Ehtookodossa olisi opinnäytetyöstä hyötyä jatkossa, tulisi henkilökunnalle antaa tilaisuus keskustella, syventyä saattohoitotilanteisiin sekä aikaa perehtyä aiheeseen ja sen tärkeyteen. Aihe on moninainen ja sen sisälle pääseminen vaatii tahtoa kehittyä sekä hyväksyä henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin vastaaminen osaksi hyvää hoitoa. Vasta prosessoinnin jälkeen henkilökunta on valmis näkemään saattolaukun sisällön hyödyn ja tarpeen. Saattohoidossa on mukana myös vapaaehtoistyöntekijöitä, ja heitä voi ottaa mukaan koulutukseen ja työn kehittämiseen. Omaisten ilta on myös erinomainen tilanne keskustella aiheesta omaisten kanssa.

Työpajaryhmistä nousi aiheeseen liittymätön, mutta erittäin tärkeä näkökulma: asukkaat tutustuivat, ryhmäytyivät ja ystävystyivät. Herkän aiheen ohessa osallistujat löysivät paljon yhteistä keskusteltavaa ja muisteltavaa, vaihtoivat yhteystietoja ja sopivat näkevänsä uudestaan työpaja kokoontumisten ulkopuolella. Varsinaisen aiheen ohella työpajat mahdollistivat asukkaiden keskinäisen kohtaamisen, vertaisuuden ja vuorovaikutuksen, jolla saattaa olla merkittäviä vaikutuksia työpajaan osallistuneiden asukkaiden arkielämään Ehtookodossa.

## 10.2 Työskentelytavan ja luotettavuuden arviointi

Työpajatyöskentely syntyi haastattelumuotoisen työskentelyn sijaan tukemaan asiakaslähtöisyyttä, kokonaisvaltaista kohtaamista ja kumppanuutta kehitystyössä. Työpajatoiminta oli mielekäs tapa työstää herkkää aihetta.

Minä-lomake oli hyvä väline keskustelun tukena ja jäsentäjänä. Lomakkeen äärellä työskentely ei ollut haastattelutilanne, vaan keskustelu, mikä helpotti aiheen työstämistä. Minä-lomakkeeseen saatiin hyvin kirjattua ylös yksilöllisen keskustelun pääpiirteet ja yksityiskohdat.

Minä-lomakkeen avulla oli helppo keskustella osallistujien kanssa heidän toiveistaan saattohoidossa. Oli tärkeää, että työpajassa oli valmis pohja, jonka avulla pystyi monipuolisesti miettimään tarpeita ja toiveita. Aineiston luotettavuuteen vaikuttaa silti se, että keskustelua ei ohjattu Minä-lomakkeen ulkopuolisilla kysymyksillä: nyt osallistujat saivat itse keskustelun pohjalta nostaa itselleen merkityksellisiä asioita. Tämä johtaa siihen, että Minä-lomakkeesta saatu aineisto ei tuota poissulkevia tuloksia: kahdella osallistujalla saattaa olla sama toive ja tarve, mutta se ei välttämättä tule keskustelussa ilmi. Tästä syystä aineistoa ei tule lukea siten, että vain kolmen asukkaan kohdalla tietty asia pitää paikkansa, jos kolme asukasta asian on maininnut: myös kaksi muuta saattaisivat allekirjoittaa kyseisen asian, mutta heidän kohdallaan asia ei noussut keskustelusta.

Saattolaukun sisältöön liittyvien ehdotusten aineisto jäi suppeaksi. Keskustelimme osallistujien kanssa vain suullisesti ja keskustelut eivät tuottaneet ideoita. Osallistujat olivat sitä mieltä, että osaamme kyllä kerätä saattolaukuun oikeat asiat. Vaikka osallistujat olivatkin lopputulokseen tyytyväisiä, saattolaukun sisältö olisi ollut hyvä kerätä ehdotuksia systemaattisemmin ja konkreettisemmin muutoin kuin suullisesti pohdiskellen.

Tartuimme osallistujien ehdotukseen ja keräsimme saattolaukun sisällön Minä-lomakkeiden antaman aineiston perusteella. Tämä menetelmä loi ongelman: nyt työntekijöiden ja omaisten näkökulmat ja saattajan tarpeet jäivät aineiston kuvailun ja salkun sisällön ulkopuolelle, kun emme voineet käyttää työntekijöiden ja omaisten Minä-lomakkeita aineistona.

Minä-lomakkeen lisäksi tai sijaan omaiset ja henkilökunnan edustajat olisivat voineet täyttää lomaketta, jossa olisi keskittynyt osallistujan rooliin saattajana. Tällaisenaan kaikkien täyttämä sama Minä-lomake tuki tasavertaista keskustelua ja toisen asemaan asettumista, mutta jätti arvokkaan näkökulman prosessin ulkopuolelle. Saattolaukku on suunnattu nimenomaan Ehtookodon asukkaiden henkisten ja hengellisten tarpeiden täyttämiseen, mutta henkilökunnalta ja omaisilta olisi voinut tulla saattajan näkökulmasta hyviä ideoita, jotka nyt jäivät uupumaan.

Jäimme pohtimaan, että opinnäytetyömme olisi voinut sisältää vielä lisää käytännön keskustelunaloituksia hoitajan työhön, jotta tärkeästä aiheesta olisi helpompi keskustella. Lähdimme toteuttamaan saattolaukun sisältöä asukkaiden tarpeiden lähtökohdasta ja niihin vastaamisesta. Valmiin saattolaukun äärellä toteamme, että keskustelu on vielä

tärkeämpää. Tästä syystä lisäsimme saattolaukkuun konkreettisten esineiden, aistituok-sujen, musiikin ja kirjallisuuden lisäksi työpajatyöskentelyssä käytetyn Minä-lomakkeen. Lomake antaa mahdollisuuden hoitajalle tai omaiselle keskustella saattohoidon toteutta-misesta asukkaan kanssa. Minä-lomake on saattolaukun tärkein väline keskustelun he-rättämiseksi.

### 10.3 Eettinen pohdinta

Opinnäytetyön eettisen tarkastelun kohdalla arvioimme opinnäytetyön tutkimuseettisiä näkökohtia. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa oletimme, että ihmisellä on henkisiä ja hengellisiä tarpeita. Eettisenä kysymyksenä voidaan pitää sitä, olemmeko osanneet ottaa huomioon asiakkaan taustan, jotta työpajatyöskentelyssä ei väkisin nosteta esiin hengellistä puolta, jos haastateltava ei sitä kaipaa. Minä-lomakkeessa ja työpajatyösken-telyssä lähdimme ihmisen aisteista ja mielihyvän kokemuksesta, joten emme tulleet työs-kentelyyn uskonto tai hengellisyys edellä, jotta työskentely olisi sopiva jokaiselle henki-sistä ja hengellisistä tarpeista riippumatta. Työskentely ei edellyttänyt tiettyä ennalta määritettyä vakaumusta. Halusimme mahdollistaa uskonnosta ja hengellisyydestä puhu-misen, mutta emme pakottaakaan siihen. Huomasimme työskentelyn aikana, että meillekin henkisistä ja hengellisistä tarpeista keskusteleminen tällaisessa tilanteessa uutta.

Pidämme tärkeänä, että opinnäytetyö ja sen ohessa syntynyt saattolaukku eivät edusta opinnäytetyön tekijöiden omia henkisiä ja hengellisiä tarpeita. Pohdimme omia ennako-asenteita, odotuksia ja epäilyksiä opinnäytetyön tuloksia kohtaan. Tunnistaminen on tar-peellista, jotta voidaan välttää tiedostamattomia virheitä. Tietoisuus omista asenteista helpottaa asenteiden jättämistä työskentelyn ulkopuolelle. (Leino-Kilpi – Välimäki 2014: 370-371.) Henkilökohtainen pohdinta on ollut välttämätöntä, jotta Ehtookodolle tehtä-västä saattolaukusta saadaan työväline, joka vastaa Ehtookodon asukkaiden henkisiin ja hengellisiin tarpeisiin.

Eettisesti tärkeää on, että tulokset perustuvat koko aineistosta nouseviin asioihin. Ei ole hyväksyttävää jättää käsittelemättä aineistojen vastauksia, jos kysymykseen on vastattu. Tämä asia saattaa unohtua, kun vastaukset eivät tuota mielenkiintoisia tuloksia (Leino-Kilpi – Välimäki 2014: 370.)



Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut sekä Ehtookodon työntekijöiltä, asukkailta että asukkaiden omaisilta ylimääräistä työtä ja osallistumista. Työntekijöiden ja omaisten henkilökohtaiset mielipiteet, asenteet ja ajatukset saivat tulla työpajatoiminnassa esiin, jotta heidän olisi helpompi asettua asukkaan asemaan. Tämän asian onnistumista pidämme opinnäytetyömme työpajatyöskentelyn vahvuutena.

Työpajassa käsitellyt asiat ovat hyvin henkilökohtaisia. Pohdimme, kuinka valmiita osallistujat ovat käsittelemään omaa kuolemaansa ja keskustelemaan tuntemattomille ihmisille sekä läheiselle omista tuntemuksistaan. Turvallisen tilanteen luomisella on suuri merkitys työpajojen onnistumisen kannalta. Halusimme antaa mahdollisuuden keskustella henkilökohtaisista asioista, mutta emme pakottaakaan niihin. Työskentelyn anti ei näy vain paperilla ja ääneen käydyssä keskustelussa, vaan osa siitä jää osallistujien mieliin hautumaan.

Tärkeänä eettisenä kysymyksenä pidämme sitä, että yksi opinnäytetyötiimin jäsenistä on töissä Ehtookodossa. Pohdimme yhdessä hänen rooliaan eettisestä näkökulmasta: Ehtookodon työntekijänä hän toimi hyvänä linkkinä opinnäytetyötiimin ja työelämäyhteistyökumppanin välillä, mutta hänen roolinsa ei silti poistanut muiden opinnäytetyötiimin jäsenten osallistumista työelämäyhteistyökumppanin kanssa käytävään keskusteluun. Ehtookodon työntekijän roolissa on sekä etuja että haasteita: toisaalta Ehtookodossa työskentelevä opinnäytetyötiimin jäsen on voinut olla liian sisällä Ehtookodossa työ- ja asuinyhteisönä ja toisaalta hänen roolinsa on voinut vaikuttaa asukkaiden valintaan. Toisaalta työskentelyä on helpottanut se, että hän on tuntenut tai tiennyt osan asukkaista. Ratkaisimme tilanteen siten, että työpajatyöskentelyyn valittiin sekä hänen tuntemiaan asukkaita että hänelle vieraampia, jotta työskentely olisi mahdollisimman tasapuolista. Kaikki osallistujat olivat kahdelle muulle opinnäytetyötiimin jäsenelle luonnollisesti entuudestaan tuntemattomia henkilöitä, joten nämä pystyivät tarkastelemaan työskentelyä Ehtookodossa ulkopuolisen silmin. Asukkaiden tunteminen etukäteen helpotti vaikeiden asioiden käsittelyä asukkaiden kannalta.

Osallistujien valinta ohjaa aina tuloksia. Osallistujat on valittava niin, että heille aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa työskentelystä. Opinnäytetyötiimin on arvioitava osallistujavalinnan eettisyyttä ja sitä, onko tietolähteiden määrä ja laatu riittävä. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota siihen, miten ja millä perustein osallistujat on valittu (Leino-Kilpi – Välimäki 2014: 367.) Työpajatyöskentelyyn valittiin osallistujat kiinnostuksen ja työnteki-

jöiden ehdotusten perusteella. Halusimme varmistaa, ettei asukkaille koidu työskentelystä tarpeetonta mielipahaa, joten halusimme varmistaa sen, että osallistujat ovat henkisesti valmiita keskustelemaan herkästä aiheesta. Täytyy silti kysyä, olisiko työskentely ollut erilaista, mikäli työskentelyyn olisi valittu osallistujat satunnaisemmin.

Aineistonkeruutavat aiheuttavat eettisiä haasteita aina kun aineistoa kerätään ihmisiltä. Ihmisarvon kunnioittaminen tulee olla lähtökohtana opinnäytetyössä. Ihmismääräämis-oikeutta kunnioitetaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää osallistumisestaan opinnäytetyöprosessin aineistonkeruuseen. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997: 25.) Kaikki osallistujat saivat itse päättää osallistumisestaan ja olivat vapaaehtoisesti paikalla. Osallistujat ovat saaneet paperisen saatekirjeen (Liite 1) työpajan tarkoituksesta, opinnäytetyömme tavoitteesta, vaitiolovelvollisuudesta ja siitä, mihin työpajoista kerättyä aineistoa käytetään. Osallistujat saivat kieltäytyä osallistumisesta, mikäli osallistuminen ei tuntunut hyvältä.

Haimme tutkimusluvan Lempäälän Ehtookodolta ennen aineistonkeruun aloittamista ja se myönnettiin 9.3.2016. Sitoudumme opinnäytetyöprosessin aikana ja opinnäytetyön valmistumisen jälkeen vaitiolovelvollisuuteen, joka piiriin kuuluu osallistujien henkilöllisyys ja se, että työpajatyöskentelyssä nousseita henkilökohtaisia asioita ei liitetä henkilöön, vaan kerättyä tietoa käsitellään kokonaisuutena. Työpajaan osallistuvien henkilöllisyyttä ei mainita lopullisessa työssä. Asukkaiden henkilötietoja ei liitetä opinnäytetyöhön.

#### 10.4 Opinnäytetyön mahdollistaman ammatillisen kasvun ja oppimisen pohdinta

Opinnäytetyöllä on ollut valtava merkitys vanhan ihmisen ymmärtämisessä ja geronomiksi kasvamisessa. Olemme ihmislähtöisen vanhustyön opiskelijoina ymmärtäneet, miten kuolema ihmisen elämänvaiheena on keskeinen osa vanhuutta ja vanhenemista. Ymmärrämme kuoleman ja kuoleman lähestymisen luonnollisena osana elämäntulkua, jolloin toivoisimme jatkossa osaavamme madaltaa kynnystä keskustella kuolemaan liittyvistä asioista ja toiveista. Geronomin ammatillisen kasvun kannalta on ollut merkittävä ymmärtää, että ihminen saattaa haluta keskustella kuoleman lähestymisestä ja saattohoitoon liittyvistä henkisistä ja hengellisistä tarpeista. Kuolema ja kuoleman läheisyys ovat vanhan ihmisen ajatuksissa lähempänä tulevaisuushorisontissa, joten koemme tarvetta tuoda kuoleman lähestymistä koskevalle keskustelulle.

Tutustuimme opinnäytetyöprosessin aikana Terhokotiin ja Pirkanmaan hoitokotiin, jotka ovat saattohoitokoteja. Saattohoitokodeista opimme paljon saattohoitoympäristöstä: jos kuoleva ei voi mennä luontoon, luonto voidaan tuoda kuolevan lähelle. Kaikissa paikoissa ei ole mahdollisuutta rakentaa isoja luontoympäristöjä, mutta luonnon voi tuoda lähelle myös yksinkertaisilla asioilla: ikkunan avaamisen kautta huoneeseen virtaa raikasta ilmaa ja pelkästään se voi olla kuolevan hyvinvointia lisäävä tekijä.

Tunnistamme arkaluontoisen ja herkän aiheen haasteet: hoitohenkilökunnalla on paljon kohtaamistaitoja, mutta välineitä kuolemasta ja henkisistä ja hengellisistä tarpeista keskustelemiseen tarvitaan lisää. Tämä voi johtua siitä, että sekä kuolema että hengellisyys ovat aiheita, joista nyky-yhteiskunnan arkipäivässä ei osata keskustella. Geronomin ammattitaitoa tarvitaan myös ohjaamaan ja kannustamaan työyhteisön jäseniä ja kuolevan omaisia tarttumaan vaikeisiin aiheisiin mahdollisimman varhain.

Tunnistamme suuren puutteen siinä, että terveyskeskusten ja hoitokotien työntekijät eivät osaa tai halua keskustella asiakkaan kanssa kuolemasta ja saattohoidosta silloin, kun asiakas keskustelua toivoo. Kuolevalle saatetaan terveyskeskuksessa järjestää rauhallinen tila sermin taakse, jossa hän ikään kuin voi kuolla rauhassa. Henkilökunnalla ei ole välttämättä tietoa ja ymmärrystä siitä, miten ihmisen omaa tahtoa voidaan toteuttaa kuoleman lähestyessä ja miten pienillä asioilla kuolemasta voidaan tehdä inhimillisempi ja turvallisempi. Opinnäytetyö on antanut valtavasti ymmärrystä saattohoidon nykyisestä tilasta ja siitä, miten pienillä teoilla on suuri merkitys asiakkaalle saattohoidossa.

Opimme, että hyvä saattohoito perustuu hyvän kivunlievityksen lisäksi pitkälti ihmisen henkisten ja hengellisten tarpeiden hoitamiseen. Henkiset ja hengelliset tarpeet voivat limittyä keskenään ja kumpikin osa-alue painottuu yksilöllisesti. Opinnäytetyötä tehdessä on saanut huomata, että ei automaattisesti voida olettaa, mitä toiveita kuolevalla on: kukaan ei voi kysymättä olettaa tietävänsä, mitä kuoleva haluaa. Jokaisella on omat toiveet siitä, mitä ja keitä halutaan lähelle, kun kuolema lähestyy. Ihmisen elämänhistorialla, persoonalla ja muistoilla on valtava vaikutus henkisiin tarpeisiin. Toisen ihmisen läheisyys kuoleman koittaessa oli kaikille yhteinen asia, mutta muut tarpeet nousivat ihmisen elämänhistoriasta.

Yksilöllisyyttä, asiakaslähtöisyyttä ja keskusteluiden tärkeyttä saattohoidossa olevan kanssa ei voida liikaa korostaa. Toivoisimme saattohoitoon vielä lisää halua kohdata ja

tukea kuolevaa ja hänen läheisiään psyykkisen fyysisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn näkökulmasta. Toivomme, että henkilökunnan koulutusiltapäivässä saamme opinnäytetyöllämme tuotua Ehtookotoon pilkahduksen siitä, miten kuolemasta ja saattohoidosta kannattaa ja uskaltaa keskustella asukkaan kanssa.

Kuolema on elämänvaiheena erityinen. Kuolemisen ja saattohoidon ei tulisi tapahtua työolosuhteiden ehdoilla. Kuoleminen ei ole arkea kuolevalle ihmiselle, joten sen ei tulisi olla arkea myöskään hoitohenkilökunnalle.

## Lähteet

Aalto, Kirsti - Gothóni, Raili 2009. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Tekijät ja Kirkkopalvelut-Kotimaa-yhtiöt Oy / Kirjapaja.

Burakoff, Katja 2015. Aistit vuorovaikutuksessa. Papunet.fi. Verkkojulkaisu. Luettu 11.10.2016. <http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>

Ehtookoto 2016. <http://www.ehtookoto.fi> Verkkojulkaisu. Luettu 2.1.2016.

Grönlund, Arja - Leino, Timo 2008. Minkkinen, Arto (toim.). Saattohoito - Elämää ennen kuolemaa, Pirkanmaan Hoitokodin 20-vuotisjuhlakirja. Tampere.

Harra, Toini 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto.

Hietanen, Päivi 2013. Toivon ylläpitäminen kuolevan potilaan hoidossa. Teoksessa Saattohoito kuolevan tukena. Toimittanut Kirsti Aalto. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hänninen, Juha – Pajunen, Tapio 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, kuolemasta. Helsinki: Kirjapaja.

Härkönen, Leena 1989. Lähestyvä kuolema. Porvoo: WSOY.

Hävölä, Hanna – Kylmä, Jari – Rantanen, Anja 2015. Saattohoidossa olevan potilaan toivo sekä sitä vahvistavat ja heikentävät tekijät potilaan ja hoitajan kuvaamina. Artikkel. Hoitotiede 2/2015 vol 27.

Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen. Lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto. Verkkodokumentti. Luettu 30.3.2016. [http://195.148.89.50/files/diak/Julkaisutoiminta/A\\_18\\_ISBN\\_9789524930413.pdf](http://195.148.89.50/files/diak/Julkaisutoiminta/A_18_ISBN_9789524930413.pdf)

Kaukkila, Veli – Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön –hanke ja Suomen Mielen terveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Komulainen, Jyri – Vähäkangas, Mika (toim.) 2009. Luterilaisen Suomen loppu? Kirkko ja monet uskonnot. Porvoo: Tekijät ja Edita Publishing Oy.

Kuikka, Anu - Holmi, Markku - Bran, Sari (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013:11. Verkkodokumentti. luettu 2.2.2016. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Avain\\_osallisuuteen\\_\\_osa\\_1.\\_nettiversio.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen__osa_1._nettiversio.pdf)

Leino-Kilpi, Helena - Välimäki Maritta 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mikkola, Arto 2005. Hyvä arki vanhuudessa? Toimintamalleja hengellisiä tarpeita huomioivaan vanhustyöhön. Kirkkopalvelujen julkaisuja n:o 11. Kirkkopalvelut.

Muistiliitto. Hoitotahto. Verkkodokumentti. Luettu 12.10.2016.

<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/palvelut-etuudet-ja-oikeudet/hoitotahto/>

Mäkinen, Erkki 2015. Kuolemasta on hyvä puhua. Artikkel. Läheiset ja omaiset ry. Jäsenlehti "Lähellä" 2/2015

Pajunen, Tapio 2013. Saattohoidon merkitys. Teoksessa Saattohoito kuolevan tukena. Toimittanut Kirsti Aalto. Helsinki: Kirjapaja.

Pelkonen, Risto 2014. Millainen on hyvä kuolema. Akuutti ohjelma 16.4.2014. Verkkodokumentti. Luettu 11.10.2016. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/04/16/millainen-hyva-kuolema>

Penttinen, Jyrki 2004. Dementiapotilaan saattohoidon sokea piste. Helsinki: Kirjapaja.

Pihlainen Aira 2010. Hyvä saattohoito Suomessa – Asiantuntijakuulemiseen perustuvat saattohoitosuosituks. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkojulkaisu. [https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/111887/URN %3aNBN%3afi-fe201504225791.pdf?sequence=1](https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/111887/URN%3aNBN%3afi-fe201504225791.pdf?sequence=1). Luettu 7.12.2015

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin hoitoeettinen työryhmä 2015. Saattohoito-ohjeistus ja suosituksia elämän loppuvaiheen päätösmenettelystä ja hoidosta. Verkkodokumentti. Luettu 10.10.2016. [https://www.ppshp.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/npp/embeds/21119\\_saattohoitonetti\\_uusi.pdf](https://www.ppshp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/21119_saattohoitonetti_uusi.pdf)

Raitanen, Tarjaliisa – Hänninen, Tuomo – Pajunen, Hannu – Suutama, Timo 2004. Geropsykologia, Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.

Rannisto, Tarja 2007. Luonnon estetiikka. Helsinki: Multikustannus.

Rauhala, Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopisto.

Saarto, Tiina – Halinen, Kaisa – Ahlblad, Jaana – Utriainen, Terhi – Lindgren, Minna – Konttila, Tarja – Lahti, Pirkko – Hallanmaa, Jaana – Sirola, Jonne – Puustinen, Raimo – Karjalainen, Pirkko – Papinaho, Sari – Peiponen, Arja – Juva, Kati – Kallunki, Mika –

Kuusikoski, Eeva – Vainio, Anneli – Sipiläinen, Heidi – Stroor, Håkan 2014. Paneeli. Konsensuslausuma. Vanhuuskuolema. Verkkodokumentti. Luettu 11.10.2016. [http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f-1175177628/2014konsensuslausuma\\_2014.pdf](http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f-1175177628/2014konsensuslausuma_2014.pdf)

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Helsinki: Edita.

Sipari, Salla – Mäkinen, Elisa 2012. Yhdessä rakentuva kuntoutusosaaminen. Aatos-artikkelit. Helsinki: Metropolia AMK.

Super 2016. Saattohoito voi olla hyvää tai huonoa. Super-lehti 3/2016. Toim. Minna Lyhty. Verkkodokumentti. Luettu 11.10.2016. <https://www.superliitto.fi/viestinta/super-lehti/super-lehti-tien-paalla/saattohoito-voi-olla-hyvaa-tai-huonoa/>

Teinonen Timo 2007. Terveys ja usko. Jyväskylä: Kirjapaja.

Työpajatoiminta Suomessa. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Verkkodokumentti. Luettu 2.2.2016. <http://www.tpy.fi/tyopajatoiminta-suomessa/>

Väyrynen, Katja 2015. Hyvä saattohoitoympäristö on kaikkien etu. Opas suunnittelutyöhön. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B: oppimateriaaleja ja kokoomateoksia 39. Karelia-ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Luettu 29.10.2016. <http://www.pkssk.fi/documents/601237/2160390/Saattohoitoympariston+suunnittelu-opas.pdf/b39b57ee-bb30-489b-94de-20be0ebcfeab>

## **Työpajatyöskentelyn saatekirje**

Osallistuminen työpajaan / Saatekirje

Ehtookodossa järjestetään Metropolian ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden toimesta työpaja, jossa aiheena on ”Hyvä elämä kuoleman lähestyessä”. Työpajan tarkoituksena on pohtia itselle merkityksellisiä asioita elämässä. Työpaja toteutetaan pienryhmissä Ehtookodon takahuoneessa. Ryhmässä on tavoitteena tallentaa merkitykselliset asiat omaksi huoneentauluksi. Tavoitteena on tuottaa tietoa hoito- ja palvelusuunnitelmaan oman tahdon mukaisesta loppuvaiheen hoidosta.

Työpajaan toivotaan mukaan valitsemasi läheinen tai hoitaja.

Työpajasta nousseita ideoita tullaan käyttämään Ehtookodon saattohoidon työkalupakia kehitettäessä. Työkalupakki on osa geronomiopiskelijoiden opinnäytetyötä.

Kaikki työpajaan osallistuvat sitoutuvat vaitiolovelvollisuuteen.

Mahdollisiin kysymyksiin, olkaa yhteydessä Kati Laineeseen.

Ystävällisin terveisin

geronomiopiskelijat

Kati Laine

Mira Kärppä

Suvi Sahakari



## Suostumuslomake

Opinnäytetyön nimi: Keinoja kuolevan hengellisiin ja henkisiin tarpeisiin vastaamiseen  
Lempäälän Ehtookodossa

Työpajaohjaajat: Kati Laine, Mira Kärppä, Suvi Sahakari

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa Ehtookodon asukkaiden hengellisistä ja henkisistä tarpeista kuoleman lähestyessä. Järjestetystä työpajasta kerätään tietoa ja ideoita saattohoidon työkalupakkiin Ehtookodon hoitajien tueksi.

Työpasta esiin nousseet asiat ja ideat tuodaan esille ilman henkilöllisyyttä. Opinnäytetyö tulee julkiseksi, mutta siinä ei tule osallistujien henkilöllisyys esille.

Toivomme työpajatoiminnasta olevan hyötyä merkityksellisten asioiden huomioimiseen elämässä.

Minä \_\_\_\_\_ ilmoitan täten suostuvani olemaan vapaaehtoisesti mukana työpajatoiminnassa. Suostun täten osallistumaan toimintaan ja annan luvan käyttää asioita ja ideoita työkalupakin toteuttamisessa Ehtookodossa. Tiedän, että opinnäytetyön tulokset julkaistaan, mutta minulle on luvattu, että nimeäni ei liitetä opinnäytetöihin. Tiedän voivani milloin tahansa peruuttaa suostumukseni ja peruuttaa osallistumisen työpajatoimintaan. Minulla on ollut mahdollisuus esittää haluamani kysymykset ja olen saanut kysymyksiini tyydyttävät vastaukset. Tällä lomakkeella sitoudun myös vaitiolovelvollisuuteen.

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

Työpajaohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

Työpajaohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

Työpajaohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

## Minä-lomake

<b>MINÄ,</b> _____		<b>NAUTIN</b> →		<b>NÄHDÄ:</b>	<b>TUNTEA:</b>	<b>HAISTAA:</b>	<b>MUUTA:</b>
		<b>HALUAN</b> →	<b>LÄHELLENI:</b>	<b>HAISTAA:</b>	<b>MUUTA:</b>		
		<b>USKON</b> →	<b>HENGELISESTI / HENKISESTI:</b>		<b>TURVAA TUO:</b>		
				<b>SAATTOHOIDOSSA ERITYISESTI TOIVON:</b>			
				<b>KUULLA:</b>	<b>HAISTAA:</b>		
				<b>MAISTAA:</b>	<b>HAISTAA:</b>		

## **Minä-lomakkeen aineisto jaoteltuna**

Minä nautin:

Nähdä (mieleisiä asioita katsella)

Tuli 1

Poutapäivä 1

Valokuvia 1, miehen ja lasten kuvat 1

Uudet ihmiset 1

Vanhat tutut maisemat 1

Kesämaisema 1

Kukkaniitty 1

Auringonlasku 1

Merennäkkin 1, järvenmaisema 1 1, vesi 1

Kotimaiset vanhat elokuvat 1

Länkkärielokuvat 1

”Lemmen viemää” 1 1

”Hercule Poirot” 1

Sekalaiset poliisisarjat 1

Tv:stä urheilua 1

Vanhat autot

Kuulla (Mieleisiä asioita kuulla)

Lintujen laulu 1, palokärki 1

Meri ja myrsky 1, veden liplatus 1, aaltojen loiske 1

Rautalankamusiikki 1

30-, 40 -luvunmusiikki 1

Kotimainen iskelmä 1

Tanssimusiikki 1 1

Jari Sillanpää 1

Mauno Kuusisto: ”Olen kuullut on kaupunki tuolla” 1

”Pieni kukkanen vain” 1

Rauhallinen Jazz-musiikki 1

Viesti-veljet 1

Hengellinen musiikki 1

Runous 1

Maku - mieleisiä asioita maistella

Kalaruuat 1, (savustettu) kala 1

Mustikkapiirakka 1, (ystävän tekemä) täytekakku 1

Hyvä ruoka 1

Joulukinkku 1

Kaalikääryle 1

Jäätelö (Magnum) 1

Letut 1,

Hedelmät 1 (viinirypäleet, appelsiini)

Mansikat 1, marjat 1

Herneet 1

Aamukahvi 1 Musta kahvi 1 Kahvi 1

Mehu 1

Hyvä viski 1

Sipsit (Ranch) 1

Popcornit 1

Tuntea (Mieleisiä asioita tuntea)

Eläimen (kissan) silittäminen 1 1, Nuppu (Ehtookodon kissa) 1, Koira 1

Toinen ihminen 1 Läheisyys (ihmisten, eläinten) 1, läsnäolo 1

Kosketus 1 1 Toisen ihmisen kosketus kädellä 1

Jalkojen rasvaus 1

Auringon lämpö 1

Ulkoilma 1

Saunan lämpö 1

Haju - mieleisiä tuoksuja

Meri 1 1

Metsä 1

Kukkien tuoksu 1 1, niittykukkia 1, ruusut 1

Sateen jälkeinen tuoksu 1

Tuore puu 1, pihka 1, koivu 1, saunavihta 1

Kevät 1

Tuore pulla ja piirakka 1, musta kahvi 1 1

Letut 1

Rommi 1

Tilli 1

Muut minulle mieleiset asiat:

Kesä 1

Hyvä seura 1

Ulkoilma 1

Yleisurheilu 1

Matkustelu 1

Autoilu 1, vanhat autot 1

Sähkötys 1

Saunominen 1

Ilmainen elämä 1

Muuta: Minulla ei ole enää tulevaisuudensuunnitelmia 1

Minä haluan lähelleni:

Mukavia ihmisiä 1

Läheiset hoitajat 1

Lapset 1, läheiset sukulaiset 1

Ystävät 1 1 1 1 (ei kaikki kerralla) 1, ystävät, koska minulla ei ole muita sukulaisia tai läheisiä, "synttäripileet" (=Ne ihmiset, jotka olivat läsnä syntymäpäivilläni) 1

Minulle tuo turvaa:

Turvapuhelin 1, puhelin 1

Villasukat 1

Ympärillä olevat ihmiset 1

Ennakkoon selvitettyt asiat ja tilanteet (anteeksipyytelyt..) 1

Kerrotaan suoraan, että lähtö on lähellä 1

Rukous, iltarukous "levolle laske luojaani.." 1 1 1

Ruokarukous 1, aamurukous 1

Ajatus siitä, että pian pääsee pois 1

Se, että on sinut itsensä ja eletyn elämän kanssa 1

Virsi 555 1

Saattohoidossa erityisesti toivon:

Keskustelu kuoleman läheisyydestä 1 1

Kivunlievitys (Niin paljon lääkettä, että kivut lähtevät pois. Kivut pelottavat) 1 1 1

Ei leikkauksia 1 Ei letkuja tai hengityskoneita 1 1

Saa elvyttää, jos toivoa on 1

Sen hetkisen tilanteen mukaan keskustelu jonkun kanssa, joku läheinen ihminen tulee juttelemaan lähestyvistä kuolemasta

1 1

Eletään totuuspohjalla 1, käytännön vinkit läheisille 1, avoimuus siitä, mikä tilanne todella on (itselle ja läheisille) 1

Että kuunnellaan toiveita 1

Itsenäisyys loppuun asti 1

Ehtoollinen, 1

pappi 1 1,

Herran siunaus 1

Hengellisen musiikin kuuntelu 1

Joku lähellä 1, vaikka vain hiljaa, kosketus 1

Että saa olla tutussa paikassa, täällä 1

Ei raamatunlukua, parempi, että on joku lähellä vaikka puhumatta mitään 1

Ei pappia, mieluummin läheinen hoitaja 1, ei pappia, hautajaisiin saa tulla (ei pakko) 1

Virsi 555 Oi Herra Luoksein jää 1

Ei turhia itkijäisiä 1

Muistotilaisuus 1

Minä uskon (hengellisesti/henkisesti):

Uskon Jumalaan 1

Luojaan 1

Joku pitää hengissä 1

En kuulu kirkkoon 1

En usko ennen kuin näen 1

Kuulun kirkkoon, uskon Jumalaan, Jeesukseen Kristukseen

Lapsen usko 1

Tieteellinen maailmankuva 1

**Saatekirje saattolaukun käyttäjälle.**

Hyvä saattaja,

olet saanut kunnian olla läsnä tärkeässä hetkessä. Olet viettämässä saattohoidossa olevan ihmisen elämän viimeisiä aikoja ja hetkiä. Olet mukana saattamassa yhtä ainutkertaista elämää päätökseen.

Olet avannut saattolaukun. Saattolaukku on saattajan ja saatettavan yhteiselle matkalle varustettu laukku saatettavan henkisten ja hengellisten tarpeiden toteuttamiseen saattohoidossa. Laukusta löydät materiaalia ja esineitä, jotka voivat olla tuottamassa kokonaisvaltaista hyvää oloa teille kummallekin. Voit hyödyntää saattolaukkaa myös seuraavasti:

Saattolaukun tärkein väline sinulle on Minä-lomake. Jos voit, varaa hetki keskustelulle saatettavan kanssa hänen toiveistaan, peloistaan ja tarpeistaan. Minä-lomake on tukenasi vaikeiden asioiden äärellä. Minä-lomakkeen avulla löydät merkityksellisiä asioita, joita voit tuoda saattomatalla.

Tunnelman ja läheisyys:

- Suolalampulla voi tuoda miellyttävän pehmeän valaistuksen hämärässä tilassa. Voit kynttilää polttaa valvotusti lyhdyssä.
- Tuoksuja voit käyttää laittamalla kynttilän kuppiin vettä ja pari tippaa eteeristä öljyä. Tuoksupussia voi pitää pöydällä tai vaikka peiton päällä.
- Musiikkia ja luonnonääniä löydät CD-levyltä.
- Jos käytössäsi on tietokone, voit tuoda muistitikun luontokuvia saattohetkeen.
- Voit lämmittää kauratyynyä mikrossa tai vastaavasti viilentää jääkaapissa tai pakastimessa. Aseta tyyny esimerkiksi saatettavan syliin.
- Käsi- ja jalkavoidetta voit käyttää kosketuksen ja tuoksun tuottamiseen.
- Voit pyytää Ehtookodon Nuppu-kissaa kehräämään saattohoitotilanteeseen

Luettavaa:

- Tutustu kirjoihin: valitse tilanteeseen ja henkilölle sopivaa luettavaa. Voit lukea hänelle ääneen.

- Raamattu ja rukoushetket: vihreästä kansioista löydät valmiita rukous- ja har-  
taushetkiä, sekä vinkkejä sopivista raamatunkohdista.

Huomaa myös kaikki mitä näet ympärilläsi; valokuvat, musiikki, kirjallisuus, pihan kukat ja puun oksat, piirongissa olevat pöytäliinat ja kankaat tai lakanat. Nettiyhteyden väli-  
tyksellä voit käyttää esim. YouTubea, josta löydät saatettavan musiikkia ja luonnon-  
ääniä. Pyri luomaan saattohoidossa olevalle hänen näköisensä tunnelma ja ympäristö.  
Tuo esineet ja asiat mahdollisimman lähelle ja näköetäisyydelle. Näin myös sinulla,  
saatettavalla ja hänen läheisillään on hyvä olla.

Hyvää matkaa!



## **Saattolaukun sisällys**

Saatekirje (Liite 5)

Keskustelun tueksi:

Minä-lomake

Aistien kautta mielihyvää tuova välineistö:

Hämärälamppu, tunnelmavallo esim. suolalamppu

Kynttilät, tulitikut

Voiteita käsien ja jalkojen rasvaamiseen ja hellään kosketukseen

Lämpöpakkaus (mikrossa lämmitettävä kaurapussi)

Tuoksulamppu

Eteeriset öljyt tuoksulamppuun (mm. koivu, kukat, terva)

Yrttituoksupussi

Rentoutusmusiikki

Luonnon ääniä sisältävä kokoelma-CD (mm. linnut, metsä, vesi)

Luontokuvia muistitikulla

Runokirja

Hengellisiin tarpeisiin:

Virsi-CD

Hengellistä musiikkia

Raamattu

Rukouskirja

Hengellinen kirjallisuus

Saattohoidossa käytettävät rukous- ja hartaushetket

Sielunhoitokortit